Nancy L. Van Pelt

Secretele comunicării

Cum să vorbești, astfel încât partenerul tău să te asculte. Cum să asculți, astfel încât partenerul tău să vorbească.

Secretele comunicării

Între copertele acestei cărți se găsesc câteva dintre cele mai eficiente tehnici și strategii legate de comunicare, prezentate într-o formă ușor de citit și simplu de aplicat. Veți mai întâlni aici un șir nesfârșit de posibilități, pentru acei oameni care au abandonat, poate, speranța că vor reuși vreodată să se înțeleagă cu partenerul de viață. Cartea aceasta se dorește a fi o adevărată armă strategică în rezolvarea problemei numărul unu a căsniciei: comunicarea.

Materialul utilizat provine din diferite domenii ale lingvisticii și psihologiei, precum și din comerț și management, dar este aplicat la comunicarea între partenerii de viață. Cercetările făcute în domeniul științelor sociale și comportamentale au scos la iveală numeroase lucruri uimitoare, legate de relațiile interumane. Acum putem înțelege de ce o persoană răspunde, în timp ce o alta se împotrivește, cum să întâmpinăm eficient împotrivirea la schimbare și cum să comunicăm, astfel încât ceilalți să înțeleagă ceea ce spunem.

ISBN 973-7933-48-6

Soţului meu, Harry, care a lucrat neîncetat alături de mine, pentru a dovedi, fără nicio umbră de îndoială, că stilurile de comunicare pot fi întotdeauna schimbate şi că, astfel, se poate ajunge la o intimitate mai profundă.

ŞI VOUĂ – pentru că, dacă noi am reuşit, şi voi puteţi reuşi!

Cum să nu vorbeşti despre sex?
Cum să vorbeşti despre sex?
Când partenerul tău refuză discuţia
Când partenerul tău neagă o problemă
Cum să vorbeşti despre… răspunsuri la probleme speciale
Şase moduri simple de a vorbi despre sex
Foloseşte cât mai multe complimente fizice
De la o relaţie sexuală computerizată, de rutină, la una afectuoasă, iubitoare.
Cum să-ţi determini partenerul să vorbească?
Tehnici prin care să faci o persoană necomunicativă să vorbească
Cum să comunici cu un partener dificil?
Cuvinte de rămas bun
Note finale
Inventarul comunicării
Bibliografie

Mulţumiri

Cartea aceasta nu este doar rezultatul muncii mele. Cum să vorbeşti astfel încât partenerul tău să asculte, cum să asculţi, astfel încât partenerul tău să vorbească, a ajuns să existe nu doar ca urmare a ideilor mele, ci şi datorită tuturor acelora care mi-au influenţat viaţa, în timpul celor nouăsprezece ani în care m-am specializat în domeniul educaţiei pentru viaţa de familie. Ea este rezultatul participării la seminarii şi la colocvii de comunicare, al studierii unui foarte mare număr de cărţi scrise de profesionişti în materie, şi al primirii reacţiilor de la cuplurile care au participat la sutele de seminarii de tipul *Căsnicie completă, Părinte complet* şi *Curtenie completă,* pe care soţul meu, Harry, şi cu mine le-am ţinut de-a lungul anilor. Ea a rezultat, de asemenea, din Inventarul Comunicării, pe care eu personal l-am aplicat pe cele câteva sute de participanţi la seminar.

Îi sunt recunoscătoare, în mod special, lui Harry, pentru că a

încercat, cu răbdare, multe dintre ideile şi metodele prezentate în această carte, astfel încât eu să pot adeveri că ele sunt eficiente; pentru că a lucrat ca asistent al meu de cercetare, în depistarea articolelor şi cărţilor, ca şi pentru concluziile la care am ajuns, „procesând" ideile mele prin remarcabila sa emisferă stângă, dându-mi, astfel, certitudinea că am păstrat o perspectivă echilibrată; pentru numeroasele ore pe care le-a petrecut pregătind pentru tipar acest manuscris, la computerul nostru, şi, mai întâi de toate, pentru toată răbdarea pe care a arătat-o faţă de preocupările mele, în perioada pregătirii acestui manuscris.

O apreciere deosebită datorez, de asemenea, Albertei Mazat, M.F.C.C, şi fiului meu, Rodney S. Van Pelt, doctor în medicină, care mi-au furnizat informaţiile tehnice pentru capitolul care tratează comunicarea sexuală; fiicei mele, Carlene, şi soţului ei, Brian Will, doctor în medicină, care au lucrat neobosit pentru a introduce în computerul lor *Inventarul Comunicării* şi pentru a transforma rezultatele în informaţii accesibile. Lui Judy Coulston, doctor în filosofie, care a pregătit, cu migală, această lucrare pentru tipar, sugerând perspective deosebit de valoroase. Ideile sale creative şi discernământul său profund au făcut din ea o sursă indispensabilă de idei.

Mulţumesc, de asemenea, miilor de cupluri care au participat, de-a lungul anilor, la seminariile noastre *Căsnicie completă,* şi care au dat mărturie, prin îmbunătăţirea vieţilor lor, că ceea ce au învăţat referitor la tehnicile de ascultare, atunci când a fost pus în practică, a produs o profundă schimbare pozitivă în relaţiile lor… dar care au şi pledat pentru prezentarea unui seminar care să trateze, pe îndelete şi exclusiv, comunicarea. Vă mulţumesc!

Şi sutelor de cupluri prezente la seminariile noastre, care au avut bunăvoinţa să participe la *Inventarul comunicării* (un sondaj – n.tr.), astfel încât să putem dispune de informaţii imparţiale, anonime, dar la prima mână, cu privire la stilurile lor personale de comunicare. Răspunsurile lor deschise, sincere, au stat la baza multora dintre ideile prezentate.

Şi, a lui Dumnezeu să fie slava!

O invitaţie către cititori

Cartea aceasta este rezultatul a nouăsprezece ani de specializare în domeniul prezentării de seminalii pentru viaţa de familie şi a zece ani de slujire pastorală. Harry şi cu mine am discutat personal, de-a lungul anilor, cu sute de cupluri căsătorite – suficient pentru a ne convinge că un număr

enorm dintre ele nu se bucurau pe deplin de căsnicia lor, din simplul motiv că le lipseau tehnicile de bază ale comunicării. Unii dintre parteneri refuzau să-şi exteriorizeze mânia şi teama. Alţii erau complet indiferenţi. Unii erau dispuşi să facă o schimbare, dar nu ştiau cum şi de unde să înceapă. Acest tip de relaţii erau adesea anoste şi ursuze.

Ca rezultat al descoperirii din timp a acestor realităţi, am început să includem în toate seminariile noastre pentru viaţa de familie, tehnici de bază ale comunicării. Au fost prezentate câteva principii care au ajutat cuplurile într-o perioadă relativ scurtă de timp.

De exemplu, în seminarul nostru *Căsnicie completă,* într-o conferinţă de două ore pe tema comunicării, am prezentat nivelurile de comunicare, diferenţele de bază dintre modul de comunicare al bărbatului şi cel al femeii, comunicarea non-verbală, ascultarea activă şi folosirea „mesajelor despre mine". Oamenii au rămas pur şi simplu fără suflare, în timp ce noi i-am încărcat până la refuz cu informaţii într-un interval atât de scurt de timp, nemairămânând decât foarte puţin timp pentru a practica şi integra toate acestea în viaţa de zi cu zi. De-abia reuşeam să prezentăm tot ceea ce ne propusesem, şi alergam grăbiţi spre următorul subiect vital legat de căsnicie.

În timpul foarte aglomeratului weekend care a urmat, am descoperit nevoia reală, a unora dintre cuplurile prezente ca, pe timpul weekend-ului să prezentăm un alt seminar, similar celui deja prezentat, *Căsnicie completă,* dar în care să ne concentrăm doar asupra aspectului comunicării. Un nou foc s-a aprins în lăuntrul meu… era, oare, posibil ca Harry şi cu mine să proiectăm un alt seminar, care să aibă acelaşi succes ca şi *Căsnicie completă,* şi în cadrul căruia cuplurile să poată învăţa aceste tehnici într-o atmosferă plăcută, în care să nu se simtă ameninţaţi sau stânjeniţi?

Această carte reprezintă încercarea mea de a răspunde nevoii acute pe care am întâlnit-o la miile de cupluri care au participat, de-a lungul anilor, la seminariile *Căsnicie completă.* Planul nostru este acela de a prezenta acest seminar, folosind această carte, pe durata unui weekend, şi de a acoperi materialul propus într-un ritm suficient de lent, pentru a permite participanţilor să aibă timp pentru a practica şi integra informaţiile primite în viaţa lor zilnică. Fiecare capitol va reprezenta o lecţie de studiu. Pe parcursul fiecărei conferinţe a seminarului vor fi revăzute şi practicate tehnicile lecţiei precedente şi vor fi adăugate tehnici noi. Repetarea şi practicarea îi vor ajuta pe participanţi să treacă de la stadiul de stângăcie, la competenţă şi maturitate în punerea la lucru a noilor deprinderi.

Între coperţile acestei cărţi se găsesc câteva dintre cele mai

eficiente tehnici şi strategii legate de comunicare, prezentate într-o formă uşor de citit şi simplu de aplicat. Veţi întâlni aici un şir nesfârşit de posibilităţi, pentru acei oameni care au abandonat, poate, speranţa că vor reuşi vreodată să se înţeleagă cu partenerul de viaţă. Cartea aceasta se doreşte a fi o adevărată armă strategică în rezolvarea problemei numărul unu a căsniciei: comunicarea.

Materialul utilizat provine din diferite domenii ale lingvisticii şi psihologiei, precum şi din comerţ şi management, dar este aplicat la comunicarea între partenerii de viaţă. Cercetările făcute în domeniul ştiinţelor sociale şi comportamentale au scos la iveală numeroase lucruri uimitoare, legate de relaţiile interumane. Acum putem înţelege de ce o persoană răspunde, în timp ce o alta se împotriveşte, cum să întâmpinăm eficient împotrivirea la schimbare şi cum să comunicăm, astfel încât ceilalţi să înţeleagă ceea ce spunem.

Cuvântul „comunicare" înseamnă transferare, împărţire sau împărtăşire a unor informaţii, idei, mesaje sau semnale. La origine, cuvântul a avut conotaţii religioase, derivând din cuvântul „comuniune" – împărtăşirea unei experienţe semnificative. (Comunicare completă combină atât vechea semnificaţie, cât şi pe cea nouă. Definiţia mea este aceasta: Comunicarea reprezintă împărtăşirea gândurilor, simţămintelor sau a experienţei, în cadrul unui cuplu, sau, cu alte cuvinte, un cuplu comunică în măsura în care cei doi parteneri reuşesc să împărtăşească informaţii obişnuite şi/sau experienţă. Un cuplu poate să fie sau să nu fie conştient de această împărtăşire.

Deoarece, zilnic, se strecoară atât de multe mesaje, atât către interior, cât şi către exterior, o mare parte din procesul comunicării are loc la un nivel inconştient. Din moment ce noi suntem cu toţii rezultatul obişnuinţei, un cuplu poate să răspundă, sau să nu răspundă, din obişnuinţă – în mod inconştient. Obiceiurile bune sunt necesare şi de dorit; obiceiurile rele trebuie să fie ţinute sub control. În cadrul relaţiilor noastre, trebuie să ne dăm seama care dintre obiceiurile noastre ne sporesc abilitatea de a comunica, şi care dintre ele sunt destructive.

Astfel, un obiectiv major al acestei cărţi este acela de a vă ajuta să deveniţi mai conştienţi de stilul vostru de comunicare. Devenind conştienţi de caracteristicile care vă sunt de folos, puteţi clădi pe ele şi le puteţi folosi în avantajul vostru. Devenind mai conştienţi de obiceiurile voastre destructive, lucrul acesta vă va permite să alegeţi un nou mod de a vă raporta la partenerul vostru de viaţă. Sunteţi liberi să alegeţi stiluri noi, care să nu mai afecteze negativ relaţia voastră.

Unele obiceiuri sunt uşor de schimbat, deoarece este nevoie, pur şi simplu, doar de o mai mare conştientizare a lucrurilor pe care, din neglijenţă, le faceţi, sau nu le faceţi, şi care îl deranjează pe partenerul vostru de viaţă. Alteori, este nevoie de un efort mai mare, de exercitarea puterii voinţei şi de practică, pentru a schimba obiceiurile rele adânc înrădăcinate. Obiceiurile pe care le-am cultivat ani de-a rândul mor greu, dar schimbarea este posibilă. Harry şi cu mine ne-am schimbat obiceiurile de comunicare după treizeci de ani de căsnicie – şi dacă noi am reuşit, şi voi puteţi reuşi! Primul pas îl reprezintă conştientizarea.

Un alt obiectiv major este acela de a prezenta informaţiile şi tehnicile necesare schimbării obiceiurilor negative bine înrădăcinate. Conştientizarea este necesară, dar noi trebuie să progresăm către o schimbare reală. Pe măsură ce deveniţi conştienţi de obiceiurile negative, aveţi nevoie de deprinderi noi, pentru a le înlocui pe cele vechi, destructive. Aici sunt prezentate o mulţime impresionantă de alternative pe care să le experimentaţi.

Un al treilea obiectiv al acestei cărţi este acela de a vă ajuta să deveniţi mai conştienţi de nevoile partenerului vostru de căsnicie. Noua perspectivă vă va ajuta să înţelegeţi modul de comunicare al partenerului vostru, şi veţi putea începe să-i prevedeţi răspunsul (reacţia) în aproape orice situaţie. Veţi fi mult mai capabili să vă ajustaţi propriile obiceiuri, pentru a ajunge la o influenţă reciprocă pozitivă. Fiind în stare să-i prevedeţi reacţia şi având la dispoziţie o gamă largă de deprinderi pe care să le folosiţi, veţi avea un mare avantaj.

Un al patrulea obiectiv este acela de a vă ajuta să înţelegeţi deosebirile dintre modul de comunicare al bărbatului şi cel al femeii. Bărbaţii şi femeile au tendinţa de a urma anumite modele comportamentale adânc întipărite, modele care sunt, adesea, greşit interpretate de sexul opus. Devenind conştienţi de aceasta, şi înţelegând diferitele tipuri comportamentale, veţi putea interpreta cu mai mare exactitate conversaţiile, din punctul de vedere al partenerului. Această abilitate poate reduce în mod drastic numărul neînţelegerilor dintre voi doi.

Pentru a pune în practică toate informaţiile şi deprinderile prezentate în această carte va fi nevoie de timp şi de o profundă implicare personală. Poate că vor exista momente când veţi dori să aruncaţi prosopul în ring, atunci când partenerul nu răspunde, interpretează greşit sau calcă regulile. Chiar şi aceia care îşi estimează nivelul de comunicare ca fiind „de nota zece”, se vor trezi uneori că nu se sincronizează. Până şi cele mai bine intenţionate eforturi ale noastre vor fi, uneori, greşit interpretate şi

întâmpinate cu ostilitate şi cu resentimente, iar rezultatul va fi confuzia totală. Comunicarea deplină a fost şi va fi întotdeauna dificilă şi, uneori, riscantă.

Cu toate acestea, nevoia de intimitate, de a vă apropia de persoana pe care o iubiţi, revine în mod constant la suprafaţă. Cu un efort consecvent, veţi observa că are loc o schimbare treptată între dvs. Şi partenerul deviată. Comunicarea va deveni, pentru dvs., o ţintă de atins. Maniera superficială în care sunteţi obişnuiţi să comunicaţi va fi înlocuită de o mai mare apropiere. Veţi descoperi că partenerul se deschide tot mai mult. Pe măsură ce teama şi mânia se vor diminua, veţi putea discuta la un nivel mai profund subiecte pe care, până acum, le discutaţi doar la un nivel superficial. Deoarece obiceiurile noastre negative de comunicare ne vlăguiesc şi ne fac irascibili, veţi avea o viaţă mai plină de bucurie şi de energie.

Da, răsplata unui efort consecvent va începe să cântărească mai Ireu în balanţă decât riscurile, pentru oricine va practica principiile prezentate. Merită riscul… şi efortul.

Comunicarea mea cu Harry nu este, încă, perfectă. Ca să fiu foarte sinceră, nu este nici măcar pe-aproape. Încă învăţăm… crescând… şi străduindu-ne. Dar vă pot asigura de un lucru: ne apropiem tot mai mult de ideal şi îmbunătăţim calitatea comunicării noastre, adâncind, în aceeaşi măsură, intimitatea dintre noi.

Nu vreţi să vă alăturaţi nouă în căutarea comunicării depline? Rugăciunea mea este ca, citind şi împărtăşind aceste concepte, să ajungeţi într-o tot mai strânsă legătură cu partenerul de viaţă, şi cu Dumnezeu, Cel care ne-a creat pe toţi.

Cum să vorbeşti, astfel încât partenerul tău să asculte
şi
Cum să asculţi, astfel încât partenerul tău să vorbească

1. Comunicarea: problema numărul unu a căsniciei

Fericirea unui cuplu poate fi măsurată, într-o mare măsură, prin eficienţa comunicării dintre cei doi. Modul în care comunică un cuplu reprezintă unul dintre cei mai puternici factori care determină succesul sau eşecul relaţiei lor.

Unui grup de 730 de consilieri în probleme de căsătorie i s-a cerut, de către revista Redbook, să facă o listă a celor mai frecvente probleme care divid şi dezbină cuplurile. În urma acestui sondaj, a fost alcătuită o

listă a celor mai des întâlnite zece probleme conjugale, aşezate în ordinea frecvenţei:

1. eşecul comunicării
2. lipsa obiectivelor şi a intereselor comune
3. incompatibilitatea sexuală
4. infidelitatea
5. pierderea entuziasmului şi a bunei dispoziţii în cadrul relaţiei
6. banii
7. conflicte în legătură cu copiii
S. consumul de alcool şi de droguri
9. probleme legate de drepturile femeilor
10. rudele.

Nu este de loc surprinzător faptul că „eşecul comunicării" apare pe locul întâi. Dar şi cele cuprinse între numerele doi şi cinci au, de asemenea, legătură cu nereuşita în comunicare. Acolo unde dorinţa de a împărtăşi cu celălalt obiectivele şi interesele scade, comunicarea slăbeşte şi ea. Noi preferăm să ne petrecem timpul alături de aceia cărora le plac aceleaşi activităţi ca şi nouă. Suntem atraşi de cei care au aceleaşi interese, care folosesc acelaşi limbaj şi de care ne simţim legaţi prin aceleaşi activităţi.

„Incompatibilitatea sexuală", trecută pe listă la numărul trei, nu reflectă exact inima problemei. Oricare doi adulţi pot fi compatibili sexual, dacă posedă echipamentul necesar. Şi-atunci, ce determină incompatibilitatea sexuală? Numerele unu şi doi de pe listă – un eşec în comunicare şi lipsa intereselor şi obiectivelor comune.

„Infidelitatea", aflată pe locul al patrulea, calcă pe urmele celor trei de mai înainte, la fel ca şi numărul cinci, „pierderea entuziasmului şi a bunei dispoziţii din cadrul relaţiei". Partenerii prinşi în aceste capcane au numeroase probleme: ei nu pot vorbi despre ei înşişi, datorită colapsului în comunicare, şi, de aceea, se îndreaptă adesea către alţii, pentru a găsi mângâiere şi consolare. Nu infidelitatea este problema. Ea este rezultatul altor probleme din cadrul cuplului, probleme care încep cu eşecul în comunicare.

Doar cu vreo douăzeci de ani în urmă, comunicarea aproape că nici nu era menţionată în cărţile referitoare la căsnicie. Specialistul în probleme de familie, David R. Mace, spune că, înainte de 1970, exista doar foarte puţină înţelegere cu privire la procesul comunicării şi la modul în care acesta afectează relaţia de căsătorie. Pentru a verifica afirmaţia aceasta am răsfoit câteva cărţi publicate în perioada aceea şi am observat că nici măcar

una singură nu menţiona comunicarea, dar toate conţineau capitole referitoare la realizarea intimităţii sexuale!

De ce se află, acum, comunicarea, în capul listei, când cu doar câţiva ani în urmă nu era nici măcar „trecută pe hartă”?

Căsnicia de odinioară era ţinută laolaltă de lupta pentru existenţă.

Cuplurile erau preocupate de asigurarea unui adăpost, a hranei şi a îmbrăcăminţii pentru întreaga familie. Puţin timp sau preocupare erau acordate construirii unei relaţii. Căsnicia de astăzi este în totalitate relaţională. Pendulul bate în cealaltă direcţie. Opinia s-a schimbat. Acum, gândim mai mult în termenii nevoilor emoţionale, decât în cei ai acoperirii nevoilor fizice. Vrem să fim preţuiţi pentru ceea ce suntem, nu pentru că aducem acasă mulţi bani sau pentru că îndeplinim anumite îndatoriri casnice. Abundenţa şi preocupările din timpul liber au eliberat marea majoritate a familiilor de astăzi de grija zilei de mâine.

Astfel, comunicarea se află astăzi în fruntea listei fiecăruia, deoarece ea stă la baza relaţiilor intime. Comunicarea este cea care generează preocupare, dăruire, părtăşie şi afirmare. Dacă nu înţelegem şi dacă nu folosim aşa cum trebuie principiile de ascultare şi de vorbire, nu ne putem cunoaşte sau înţelege reciproc cu adevărat. Rămânem închişi unul faţă de celălalt.

De ce unele cupluri nu pot comunica?

Există multe cauze ale lipsei de îndemânare în domeniul comunicării. Cea mai frecventă este aceea că deprinderile nu au fost niciodată cunoscute sau învăţate. Soţul care vine în faţa uşii şi spune „Bună, dragă!”, cuvinte la care se rezumă, de obicei, întreaga conversaţie de seară, nu demonstrează că ar stăpâni prea multe tehnici de comunicare. Acelaşi lucru este valabil şi în privinţa unei soţii care se cufundă în tăcere, tratându-şi astfel soţul pentru că a spus ceva care a jignit-o. Ceea ce arată, de fapt, fiecare dintre ei, este că lui, sau ei, nu-i pasă suficient de mult de celălalt, pentru a risca să-i împărtăşească experienţa fiecărei zile. Şi că nu-i pasă suficient de mult nici pentru a găsi o metodă mai eficientă de a se apropia unul de celălalt. Dacă amândoi sunt atât de dezinteresaţi în ceea ce priveşte relaţia lor, nu ne putem aştepta să se întâmple mare lucru. Multe cupluri menţin comunicarea la un nivel atât de superficial deoarece nu posedă tehnicile de bază.

Un alt motiv, pentru care soţul şi soţia nu reuşesc să comunice corespunzător, este acela că fiecare dintre ei se teme să-i împărtăşească

celuilalt propriile gânduri şi simţăminte. Teama de a experimenta cea mai dureroasă jignire – respingerea – împiedică împărtăşirea deschisă a gândurilor şi a simţămintelor.

Există justificare pentru o asemenea teamă. Cui nu i s-a întâmplat să se deschidă în faţa cuiva şi să fie respins? Unii oameni au fost răniţi atât de tare, încât au refuzat să mai încerce asta vreodată. În schimb, ei se strecoară în lăuntrul unei cochilii şi rămân acolo, păstrând aparenţa unei căsnicii funcţionale, dar negând realitatea.

Un al treilea motiv, pentru care cuplurile nu reuşesc să comunice, este acela că este mai uşor să-ţi ignori şi să-ţi reprimi ideile şi sentimentele, decât să înveţi cum să le tratezi într-un mod adecvat. Motivul acesta are strânsă legătură cu imaginea pe care o avem despre noi înşine. Dacă crezi că persoana ta, sau părerile tale, sunt lipsite de orice valoare, atunci de ce să încerci să le împărtăşeşti? Cine ar vrea să audă ceea ce ai tu de spus? Şi când cel căruia i te adresezi te respinge, atunci tabloul este complet. Ajungi la concluzia că este mai bine să te retragi, decât să fii rănit.

La vârsta de treizeci şi unu de ani, Connie trecea prin cel de-al treilea divorţ. Primul său soţ se dovedise a fi un alcoolic care se purta urât cu ea. Fred, cel de-al doilea soţ, poseda un mare potenţial, dar avea, de asemenea, probleme cu alcoolul, îşi pierduse slujba şi nu-şi putea susţine familia. Cel de-al treilea soţ îi fusese, în repetate rânduri, necredincios. Cum reuşise o femeie să dea peste trei rataţi în numai zece ani?

Răspunsul este acela că ea însăşi o ceruse – nu în mod verbal, dar simţământul lipsei valorii personale generase în partenerii ei gândul că ea nu se considera demnă de a fi tratată cu respect. În mod deliberat, dar fără să-şi dea seama, Connie îi alesese singură pe oamenii care aveau să se poarte urât cu ea şi care aveau să o trateze cu răceală şi lipsă de iubire. Viaţa lui Connie nu se va schimba, până când ea nu-şi va schimba imaginea de sine.

Al patrulea motiv pentru care cuplurile nu pot comunica este acela nu au reuşit niciodată să facă acest lucru cu succes. Ori de câte ori încearcă să se deschidă, sunt întrerupţi sau deranjaţi. Vi s-a întâmplat vreodată ca unul dintre copii să alerge la voi cu o „extraordinară descoperire", pentru ca voi să-i răspundeţi cu un indiferent şi plictisit „Da, dragă, e drăguţ!"? Mesajul transmis prin aceste cuvinte sună un aşa: „Ceea ce tocmai mi-ai împărtăşit mi se pare lipsit de importanţă şi nu mă interesează ceea ce te interesează pe tine".

Asemenea experienţe pe care le-am trăit în trecut ne învaţă să ne protejăm simţămintele şi să cântărim cu grijă ce putem şi ce nu putem

împărtăşi cu aceia pe care îi iubim. Drept urmare, unii oameni trăiesc asemenea broaştelor ţestoase: îşi scot cu prudenţă capul afară ca să ia aer, doar pentru a şi-l trage imediat înapoi când pare să se apropie vreun pericol. În cele din urmă, ei ajung să petreacă mai mult timp înăuntru decât afară din propria carapace. O fi întuneric înăuntru, dar măcar sunt în siguranţă!

În orice serie de discuţii dintre soţi, fiecare conversaţie, în sine, este supusă atât implicaţiilor prezente, cât şi influenţelor din trecut. Influenţele prezente sunt reprezentate de încercările curente de a comunica şi înţelege, dar conversaţiile din prezent sunt, de asemenea, influenţate şi de neînţelegerile şi de dezamăgirile din întâlnirile trecute. Cu cât au fost mai mari ofensa şi mânia din trecut, cu atât mai puţin va reuşi cuplul să facă schimbări, fără ajutorul unui specialist.

De ce comunicăm în felul în care o facem?

Deprinderi dobândite în trecut

Se pare că întrebarea favorită a lui Sigmund Freud era: „Ce a făcut mama ta de ai ajuns să te comporţi astfel?" Aceasta presupune că mama ta sau tatăl tău te-au făcut să fii aşa cum eşti astăzi.

Felul în care comunici astăzi a fost influenţat de căminul în care ai crescut. Crescând, ai studiat cu atenţie cum îşi vorbesc şi cum îşi răspund, unul altuia, membrii familiei. Şi, ceea ce ai văzut în cămin, a devenit, pentru tine, modelul pentru cum vorbesc, cum ascultă şi cum răspund oamenii. Tot atunci s-au format şi deprinderile pozitive, precum respectul, bucuria şi sinceritatea în a cere ceea ce doreşti – aceasta dacă ai fost destul de norocos ca să ai asemenea modele de comportament. Deprinderile destructive, precum ostilitatea, citirea gândurilor celorlalţi, tăcerea sau vorbirea pe un ton ridicat, au fost, de asemenea, în mare măsură, învăţate în copilărie.

Studiind asemenea modele, ai început să încerci diferite metode pentru a obţine ceea ce vrei, şi, în cele din urmă, ai rămas la modelele pe care le-ai găsit a fi cele mai eficiente. Mai mult ca sigur că ai cărat cu tine, în căsnicia ta, multe dintre aceste deprinderi.

Poate că te gândeşti că deprinderile tale de comunicare sunt corecte şi că ele reprezintă singura cale de a comunica. La urma urmei, aşa ai învăţat în copilărie. Cu toate acestea, deprinderile tale de comunicare pot intra în conflict deschis cu cele ale partenerului tău de viaţă. Poate că

familia ta rezolva diferenţele de opinie printr-o discuţie liniştită. Dar poate că în familia soţului tău, sau a soţiei tale, ele au fost discutate pe un ton foarte ridicat.

Condiţiile sociale

Nu toate deprinderile noastre de vorbire sunt învăţate de la părinţi, între cinci şi cincisprezece ani, copilul petrece foarte mult timp cu prieteni de acelaşi sex, învăţând să converseze la fel ca ei. Deoarece băieţii şi fetele au stiluri diferite de comunicare, aceste diferenţe vor fi consolidate prin influenţa condiţiilor sociale.

După părerea antropologilor Daniel Maltz şi Ruth Broker, băieţii şi fetele se socializează în mod diferit. Fetiţele se joacă, cel mai adesea, câte două. Pe măsură ce cresc, viaţa lor se concentrează, în mare parte, în jurul „celei mai bune prietene", sau al unui grup de „cele mai bune prietene". Aceste relaţii de „cele mai bune prietene" se clădesc şi se năruie în funcţie de ceea ce discută fetele. O mare parte dintre lucrurile pe care şi le împărtăşesc între ele, ar putea fi clasificate drept confidenţe sau secrete. Dacă vreuna dintre aceste informaţii este divulgată altcuiva, probabil că relaţia se va destrăma; fiecare îşi va găsi o nouă şi simpatică prietenă, căreia îi va împărtăşi mai multe secrete. Informaţiile împărtăşite sunt, de obicei, lipsite de importanţă; ceea ce este important pentru fete este experienţa împărtăşirii. Ele se joacă rareori în grup, dar dacă li se alătură o nou-venită, până când nu apare vreo divergenţă, aceasta este tratată în mod egal. Fetele preferă jocurile de cooperare, iar atunci când se întâmplă altfel, este posibil ca prietenia să se destrame.

Băieţii, pe de altă parte, se joacă cel mai adesea în grupuri mari, le obicei pe afară. Studiile făcute arată că băieţii nu sunt la fel de vorbăreţi ca fetele şi că, atunci când aceştia se adună laolaltă, există mai puţină conversaţie şi mai multă acţiune. Un nou-venit este uşor admis într-un grup de băieţi, dar, odată intrat, el trebuie să lupte pentru poziţia şi pentru statutul său din cadrul grupului. Lucrul acesta ne realizează pe căi diferite, dar, de obicei, nu lipsesc bancurile, glumele şi discuţiile competitive, cu privire la cine este cel mai bun. Fiecare îşi caută locul lui în viaţă prin intermediul grupului.

Băieţii şi fetele duc cu ei aceste atitudini, consolidate de-a lungul anilor, în viaţa lor de adulţi. După ce se căsătoreşte, femeia aşteaptă discuţii intime şi pline de semnificaţie, de la inimă la inimă. Cei mai mulţi dintre bărbaţi nu au nevoie de discuţii de la inimă la inimă, dar s-ar putea

să le fie dor după îndeplinirea unor anumite activităţi împreună cu prietenii lor, deoarece, pentru ei, acţiunea joacă un rol major.

Mai mult decât atât, aceste discuţii de la inimă la inimă, atunci când, şi dacă ele au loc, pot avea semnificaţii diferite pentru fiecare dintre cei doi. Adesea, femeia simte o extraordinară satisfacţie emoţională, în timp ce bărbatul s-ar putea să se simtă oarecum în pericol, din moment ce trebuie să discute despre asemenea lucruri! Din această cauză, relaţia lor poate să slăbească, ea insistând pentru tot mai multe discuţii intime, cu privire la ceea ce simte, în timp ce el tot încearcă să le evite.

Bărbaţii şi femeile vin după experienţe trecute diferite, acumulate mea de când s-au născut. Unui băieţel i se vorbeşte altfel decât unei fetiţe şi este tratat altfel decât o fetiţă. Pe măsură ce ei cresc, aceste deprinderi se consolidează şi fiecare dintre ei va aduce cu sine, în căsnicie, aşteptări diferite cu privire la locul pe care îl deţine conversaţia în cadrul relaţiei lor. Fiecare va tinde să asculte în mod diferit, să discute despre subiecte diferite, să rezolve problemele în mod diferit, să aibă nevoi intime diferite şi să caute apropierea în maniere diferite.

Dacă aceste diferenţe sunt rezultatul condiţiilor sociale, este un fapt discutabil. Dar un lucru este sigur: bărbaţii şi femeile au concepţii foarte diferite despre cum să fie prieteni. Multe dintre aceste deosebiri, precum şi căile de evitare a neînţelegerilor ce pot apărea ca rezultat al lor, vor fi abordate mai târziu.

Deosebiri sexuale cerebrale

O altă cauză pentru care bărbaţii şi femeile comunică în modul în care o fac este de natură genetică. Miile de studii făcute au dovedit că, într-adevăr, există deosebiri sexuale semnificative, dar cele care afectează comunicarea dintre sexe sunt deosebirile psihologice de natură genetică.

„Până de curând", afirmă autorul de scrieri ştiinţifice şi medicale Tim Hackler, „se credea că, atât comportamentul bărbatului, cât şi cel al femeii, sunt determinate de socializare. Mediul social era considerat a fi factorul cel mai important. Era o grosolănie să sugerezi că modul de comportare al bărbatului şi al femeii ar putea fi, chiar şi numai pe departe, determinat genetic. Teoria aceasta s-a năruit atunci când cercetătorii din domeniul ştiinţelor sociale şi biologice au descoperit dovezi în favoarea deosebirilor sexuale bazate pe aspecte genetice".

De exemplu, este recunoscut faptul că creierul se diferenţiază în timpul dezvoltării fetale. Între a şaisprezecea şi a douăzeci şi şasea

săptămână a vieţii intrauterine, emisfera stângă a creierului fătului de sex bărbătesc este scăldată în hormoni androgeni eliberaţi de organismul mamei. Corpus Callosum – formaţiunea care leagă cele două emisfere cerebrale – este şi ea scăldată în această baie de hormoni, proces care reduce numărul legăturilor dintre emisfere. De fapt, creierul îşi schimbă chiar şi culoarea, lucru care este vizibil la o examinare ştiinţifică. În unele cazuri, se observă că emisfera stângă se contractă pentru o vreme, reducându-şi dimensiunile, în timp ce emisfera dreaptă se măreşte.

Aceasta înseamnă că bărbaţii nu au acces la ambele emisfere la fel de uşor cum au femeile. Totuşi, această baie hormonală oferă creierului bărbatului o anumită specializare care poate fi numită izolare liniară logică, pe care femeile nu au tendinţa să o dobândească. Partea stângă a creierului este predominant logică, în timp ce partea dreaptă este predominant intuitivă, sau emoţională. Lucrul acesta explică ceea ce se numeşte „intuiţia feminină". O femeie poate să scaneze mai rapid ambele emisfere cerebrale, ajungând direct la o concluzie şi venind cu o soluţie. Bărbatul tinde să înainteze cu greu, trecând prin logistica situaţiei pas cu pas, ajungând la o concluzie mult mai greu – dar el îşi poate verifica concluziile la care ajunge, lucru pe care femeia nu-l poate face.

Nu vrem să spunem prin aceasta că o femeie nu poate gândi logic, nici că un bărbat nu poate gândi emoţional. Dar creierul bărbatului este proiectat să fie mai analitic, iar al femeii, mai intuitiv, sau emoţional. Femeile se plâng de faptul că soţii lor nu vorbesc cu ele, în timp ce bărbaţii se plâng de faptul că soţiile lor sunt prea sentimentale. Aici este mai mult decât o problemă de natură socială. Este un aspect profund fiziologic, ceea ce înseamnă că Dumnezeu a hotărât să fie aşa!

Pentru a trăi o viaţă deplină, completă, adulţii sănătoşi trebuie să-şi folosească ambele emisfere cerebrale. Ei trebuie să combine partea logică cu cea emoţională. Dar cât de uimitor, cât de incredibil a gândit Dumnezeu, în spiritul Său creativ, să aşeze în bărbat o influenţă predominant logică, iar în femeie una predominant emoţională. Pentru a fi întreg, sau complet, este nevoie de amândouă aceste perspective.

Este dificil să pui laolaltă, într-un coş, toţi bărbaţii şi toate femeile, şi să presupui că fiecare dintre ei vor răspunde întotdeauna în conformitate cu caracteristicile sexului lor. Pentru că nu întotdeauna cei de acelaşi sex vor avea nevoi emoţionale identice, acelaşi tip de comportament, sau moduri de gândire perfect corespunzătoare.

Tipul temperamental

Poate că nimic nu are o influenţă mai profundă asupra modului vostru de a comunica, decât temperamentul pe care îl aveţi. Temperamentul reprezintă o combinaţie a trăsăturilor moştenite, care afectează în mod inconştient comportamentul. Aceste trăsături sunt transmise prin gene. Unele studii sugerează că se transmit mai multe gene de la bunici, decât de la părinţi. Această combinaţie de trăsături caracteristice este responsabilă, în mare parte, de acţiunile, de reacţiile şi de răspunsurile voastre emoţionale, şi determină, în mare măsură, modul vostru de comunicare.

Teoria temperamentului a fost concepută de Hipocrate şi împarte oamenii în patru tipuri de bază: sanguin, coleric, melancolic şi flegmatic. Următoarea descriere pe scurt a celor patru temperamente vă va familiariza cu modelele de comunicare pe care, cei mai probabil, le folosiţi fiecare dintre voi.

Sanguin

Persoana sanguină este guralivă, exuberantă, năvalnică. Pentru un sanguin, jocul preferat este statul de vorbă, fiindu-i foarte uşor să domine conversaţiile. Parcă o forţă dinlăuntrul său îl împinge să vorbească, să ocupe poziţia centrală şi să spună poveşti lungi şi de efect. Această dorinţă nestăvilită de a vorbi îl face să fie un ascultător slab. O concentrare a atenţiei doar de scurtă durată şi faptul că poate fi uşor distras, slăbesc şi mai mult capacitatea sa de a asculta. Adesea, sanguinul vorbeşte înainte de a gândi. Deciziile lui sunt bazate mai mult pe simţămintele de moment, decât pe o gândire analitică. El tinde să fie o persoană care vorbeşte tare, sau chiar strigă. Rareori îşi reprimă mânia, deoarece se exprimă predominant emoţional… Explodează uşor, dar rareori poartă ranchiună. Sanguinii sunt un tip de oameni veseli, gălăgioşi, impetuoşi, cu fire iubitoare. Deoarece nu sunt niciodată în pană de cuvinte, sunt adesea invidiaţi de cei mai timizi.

Coleric

Colericul este un alt extravertit, care vorbeşte şi el liber, dar mult mai chibzuit decât sanguinul. Colericului nu-i plac poveştile lungi şi detaliate ale sanguinului. El poate să spună aceeaşi poveste, dar va sări peste detaliile nesemnificative, rămânând la subiect şi căutând esenţa. Spre deosebire de sanguin, nu se lasă prea uşor înduioşat şi poate fi insensibil la nevoile celorlalţi. Punctul său forte constă în capacitatea de a conduce,

poziţie în care îi este uşor să ia decizii, atât pentru el, cât şi pentru ceilalţi. De multe ori, colericul pare încăpăţânat, îngâmfat şi autoritar. Nu este înclinat spre gândirea analitică, ci mai degrabă spre aprecierea intuitivă a unei situaţii. De obicei, colericii cred că ei sunt cei care au dreptate şi, datorită minţii lor ascuţite şi foarte practice, de cele mai multe ori aşa şi este! Colericii sunt buni în ceea ce priveşte polemica, dar le place să o alimenteze şi pot fi sarcastici. Au tendinţa să pună multe întrebări de ce?

Melancolic

Melancolicul, primul dintre cei doi introvertiţi, este dotat cu o excepţională gândire analitică. Mintea sa iscoditoare are capacitatea de a lua o situaţie şi de a o diseca şi examina pe toate părţile. După ce s-a gândit şi a analizat lucrurile cu atenţie, vorbeşte. În timp ce colericul găseşte detaliile ca fiind plictisitoare, melancolicul le găseşte interesante. Este caracterizat de o varietate de stări sufleteşti fluctuante, oscilând între maxime şi minime. Uneori, melancolicul este retras, deprimat şi irascibil, iar alteori, exuberant, prietenos şi extravertit. Deoarece este dominat de latura sa emoţională, melancolicul are, adesea, dificultăţi în a face schimbări emoţionale în viaţa sa. Este un perfecţionist dotat cu o fire extrem de sensibilă. Dintre toate temperamentele, el va avea, probabil, cele mai mari dificultăţi în a-şi exprima adevăratele sentimente.

Flegmatic

Flegmaticul este un vorbitor noncombativ tăcut, lent şi mai chibzuit. Maniera sa calmă îl face să se mânie foarte greu; în loc de aceasta, va face orice ca să evite confruntările neplăcute. Motto-ul său este „Pace cu orice preţ”. Cu toate că rareori dă impresia că ar fi agitat, simte emoţia mai intens decât lasă să se vadă. Nu râde niciodată zgomotos şi ridică tonul foarte rar. Expresia feţei sale este cel mai dificil de descifrat, deoarece poate avea „un chip ca de piatră”. Dă impresia că este distant şi insensibil. Nu se implică în ceea ce-l înconjoară şi rareori oferă informaţii fără să fie îmboldit. Flegmaticul are o gândire ordonată şi este capabil de analizare minuţioasă şi de deducţie. Spre deosebire de temperamentul melancolic, care este în permanentă schimbare, flegmaticul este întotdeauna acelaşi: demn de încredere şi statornic. Posedă un simţ al umorului sec, care poate fi o încântare pentru toată lumea – mai puţin pentru partenerul său de viaţă. Este un partener de căsătorie demn de toată încrederea, cu care este uşor să trăieşti, dacă stilul său lent şi metodic nu devine o adevărată sursă de iritare pentru un partener mai energic.

Sanguinul nu comunică într-o manieră superioară colericului, melancolicului sau flegmaticului. Fiecare tip temperamental comunică într-o manieră diferită şi distinctă. Nu se poate spune că un tip este „corect", iar celelalte sunt „greşite". Fiecare este diferit de celelalte, iar lucrul acesta afectează comunicarea.

Niciunul dintre noi nu suntem uni-temperamentali; toţi suntem un amestec din toate patru. De obicei, unul predomină, iar altul este secundar. Deoarece temperamentul este determinat de genele moştenite, el nu poate fi schimbat. Eu sunt colerică-sanguină şi nimic nu poate schimba aceasta. Dar îl laud pe Dumnezeu pentru calităţile mele şi mă rog ca defectele mele să poată fi transformate. Aceasta mă ajută, de asemenea, să înţeleg felul de-a fi al soţului meu, care este melancolic-sanguin. Temperamentele pe care le moştenim joacă un rol important în determinarea stilului nostru de comunicare.

Cum să ajungem la o comunicare mai eficientă

Fericirea unui cuplu poate fi măsurată, într-o mare măsură, prin eficienţa comunicării dintre cei doi parteneri de viaţă. Modul în care comunică un cuplu reprezintă unul dintre factorii cei mai puternici care determină reuşita sau eşecul relaţiei lor. Însuşirea unor deprinderi eficiente de comunicare va permite celor doi ca, de-a lungul anilor, să discute problemele, să-şi împlinească nevoile, să evite neînţelegerile şi să dezvolte intimitatea. Dacă cei doi au deprinderi ineficiente de comunicare, ei vor interpreta greşit cauzele, nevoile lor vor rămâne neîmplinite, problemele vor rămâne nerezolvate, iar ostilitatea dintre ei va creşte. Pe măsură ce anii trec, ansa de a rezolva aceste probleme scade, datorită înrădăcinării deprinderilor şi adâncirii resentimentelor.

Mulţi oamenii ajung să fie atât de prinşi în pânza de păianjen a obiceiurilor greşite, legate de comunicare, încât ei renunţă să mai încerce. Un mare număr dintre cei care comunică prin metode ineficiente, superficiale şi defectuoase nu s-au gândit niciodată să-şi schimbe deprinderile de comunicare. Cu toate acestea, 50% dintre femeile şi 38% dintre bărbaţii cuprinşi în *Inventarul* meu de *Comunicare* (IC), au spus că au căutat întotdeauna căi de a-şi îmbunătăţi modul de comunicare. Aşadar, dorinţa există, dar lipsesc metodele şi hotărârea de a înlătura deprinderile negative şi de a stabili noi deprinderi.

Acum urmează adevăratele întrebări: *Ce schimbări anume trebuie să faci, pentru a ajunge la o comunicare mai eficientă? Ce schimbări eşti*

dispus să faci? Poate că eşti, sau poate că nu eşti conştient de ce ar trebui şi ce nu ar trebui să faci? Dar, cam la aceasta se rezumă, de apt, comunicarea completă: să conştientizezi tot mai mult procesul comunicării. Devenind tot mai conştient de tehnicile pe care le foloşiţi, atât tu cât şi partenerul tău, poţi evita capcanele tipice, în care cad mii de oameni, şi poţi îmbunătăţi, în mare măsură, şansele de a comunica la niveluri noi, mai profunde, şi de a-ţi înţelege partenerul de căsătorie.

Capitolul care urmează descrie elementele, atitudinile şi tehnicile necesare pentru a atinge această ţintă. Dar cartea aceasta are nevoie de mai mult decât de o simplă lectură de suprafaţă. Ea cere practică, pentru ca toate tehnicile, informaţiile şi sugestiile prezentate în ea s-a devină parte integrantă a vieţii voastre de zi cu zi. Abia când noile tehnici vor deveni obiceiuri şi vor fi aplicate din instinct, abia atunci veţi vedea o schimbare în cadrul relaţiei voastre. Atunci veţi începe să experimentaţi schimbarea şi creşterea, ca niciodată mai înainte.

Dedicaţi îmbunătăţirii stilului vostru de comunicare tot ceea ce aveţi. Fără angajamente condiţionate; fără excepţii; fără puncte neclare; fără „dacă", „şi", sau „dar"; fără limită de timp. Străduiţi-vă în direcţia aceasta, indiferent dacă aveţi chef sau nu – chiar şi atunci când partenerul vostru calcă toate regulile. Rezistaţi tentaţiei de a vă îmbufna, de a fugi sau de a vă pedepsi soţul sau soţia atunci când încercările voastre dau greş. Hotărâţi-vă să lucraţi, pur şi simplu, la îmbunătăţirea modului vostru de comunicare, fără să lăsaţi ca altceva să vă distragă atenţia.

Dacă nu sunteţi pe deplin angajaţi în efortul acesta, n-o să se întâmple mare lucru! Dar dacă doriţi cu tot dinadinsul să dobândiţi un stil eficient de comunicare, atunci veţi fi motivaţi să învăţaţi, să faceţi schimbări şi să puneţi în practică. Preocuparea aceasta va avea prioritate faţă de toate celelalte. Şi atunci când îi acordaţi această prioritate, aveţi toate şansele să reuşiţi.

Se spune că, odată, o broască a încercat să traverseze, din săritură în săritură, un drum prăfuit. Dar, după una dintre sărituri, a aterizat într-o urmă adâncă de roată, lăsată de numeroasele vehicule care trecuseră pe acolo. În zadar a sărit broasca încoace şi-ncolo, încercând să escaladeze peretele abrupt care o ţinea prizonieră. În cele din urmă, s-a întâmplat că un grup de broaşte, prietene de-ale ei, au trecut pe acolo şi au început să o încurajeze să iasă afară din groapă.

— Nu pot, a răspuns ea deznădăjduită, am încercat şi iar am încercat, dar pur şi simplu nu pot!

Prietenele ei cu ochi bulbucaţi au încercat să o convingă să încerce

din nou, dar broscuţa noastră a refuzat.

În cele din urmă, prietenele ei au plecat şi au lăsat-o în nenorocirea şi în amărăciunea ei. Mai târziu, în aceeaşi zi, au întâlnit-o ţopăind veselă pe malul râului.

— Credeam că vei rămâne pentru totdeauna în groapa aceea. Cum ai reuşit să ieşi afară din ea? au întrebat ele cu vădit interes.

— A trebuit să ies, a răspuns broscuţa noastră, venea un camion!

De ce să aştepţi ca un camion să ameninţe relaţia voastră cu destrămarea, înainte de a te hotărî să faci o schimbare? Poate că eşti într-o urmă de roată, într-o groapă, dar, dacă eşti motivat, *poţi* ieşi de acolo. Şi niciun alt timp nu este mai potrivit pentru a face acest lucru decât *acum!*

2
Legătura dintre parteneri. Calea către intimitate

Aproape orice criză mică poate dezbina şi divide un cuplu în cadrul căruia legătura dintre parteneri nu este suficient de puternică, dar un cuplu cu o relaţie solidă poate supravieţui oricărei crize.

„Dragii mei", a început Harry, „ne-am adunat aici pentru a uni acest bărbat şi această femeie în sfântul legământ al căsătoriei". Din al doilea rând de bănci, unde eram aşezată, mi-am putut da seama că soţului meu îi venea foarte greu să rostească vorbele, care parcă i se opreau în gât, dar plin de curaj şi-a înăbuşit emoţiile şi a continuat ceremonia de nuntă.

„Carlene, îmi amintesc de prima oară când te-am văzut, la spital, de primul tău dinţişor şi de prima dată când ai spus „tata". Păstrez ca pe o comoară în inima mea amintirea primei tale îmbrăţişări şi clipa când te-am văzut făcând primul pas".

Chiar dacă, în momentul acela, nu aveam posibilitatea să comunic verbal cu soţul meu, ştiam că gândurile sale erau aceleaşi cu ale mele. *Oare te-am pregătit suficient pentru aventura căsătoriei? Ochii tăi strălucesc cu o încredere nouă şi uimitoare. Dar eşti atât de tânără! Ai făcut, oare, alegerea potrivită? Cum putem fi siguri de aceasta? Va fi Brian şi peste cinci, zece, douăzeci, treizeci de ani, tot atât de bun cu tine cum a fost în ultimii trei ani?*

Radiind de bucurie, mireasa şi mirele se întorc acum cu faţa unul spre celălalt, în timp ce Harry declamă „legământul de dragoste" pe care Brian l-a scris pentru această ocazie:

„Draga mea soţie, ziua aceasta reprezintă începutul unei noi şi

tulburătoare dimensiuni a relaţiei de dragoste pe care am împărtăşit-o şi am zidit-o de-a lungul ultimilor trei ani… Mă tem de necunoscutul dinaintea noastră… totuşi, am încrederea că dragostea noastră va rezista… dorinţa mea este să trăiesc alături de tine, exact aşa cum eşti… te-am ales mai presus de toate celelalte… de aceea, te iau ca parteneră de viaţă… Promit solemn că îţi voi împărtăşi în mod deschis viaţa mea, că îţi voi mărturisi cele mai tainice gânduri ale inimii mele şi că îţi voi spune adevărul în dragoste…"

Încrederea radia de pe feţele lor – asigurarea pentru viitor – unirea inimilor.

„Brian, o iei în căsătorie pe Carlene, declarând că o vei iubi aşa cum iubeşte Hristos pe mireasa Sa, că o vei mângâia şi o vei încuraja, ca o vei cinsti şi că o vei preţui, atât în timp de sănătate, cât şi în timp de boală, în timp de prosperitate, cât şi în timp de necaz, lăsându-i pe toţi ceilalţi şi păstrând-o numai pe ea, atât timp cât veţi trăi? Declari solemn acest lucru?"

Brian avusese şi alte oferte de căsătorie, dar Carlene era deosebită. Ea avea acea calitate specială care l-a făcut să le reziste celorlalte şi să o aleagă pe ea.

„Şi acum, Carlene, îl iei în căsătorie pe Brian, ca să vă uniţi vieţile, declarând că-l vei iubi, îl vei cinsti şi îl vei preţui atât în timp de prosperitate…"

Când au început ei să se întâlnească, ea era doar o elevă de liceu, iar el era la colegiu. Noi nu crezusem că idila lor va dura. Dar a durat, iar trei ani mai târziu…

După rugăciune a venit sărutul. Amândoi au simţit binecuvântarea Domnului asupra unirii lor. Harry a continuat: „Ca pastor al Evangheliei, îi declar acum soţ şi soţie. Ceea ce a unit Dumnezeu, omul să nu despartă".

Atunci când Harry a ţinut serviciul divin de cununie pentru Carlene şi Brian, noi am crezut că el era cel care îi căsătorea. Acum ştim că nunta, cununia, nu a fost decât o ceremonie legală, oficială, care să protejeze relaţia, sau „legătura de cuplu", care se realizase între ei.

A fi „legat" nu este totuna cu a fi căsătorit. Multe cupluri au o legătură, dar nu sunt căsătorite; altele sunt căsătorite, dar suferă din cauza unei legături slabe, deteriorate sau în curs de destrămare. Dr. Donald Joy, autorul cărţii *Bonding: Relationships in the Image of God („Legătura: relaţii după chipul lui Dumnezeu"),* aseamănă relaţia cuplului achiziţionarea unui automobil foarte scump – lung, lucios şi strălucitor. Dacă eşti suficient de norocos ca să fii proprietarul unei asemenea maşini,

nu o vei lăsa în stradă pentru a suporta efectele condiţiilor aspre ale vremii, vandalismului sau hoţiei. Dimpotrivă, vei vrea ca investiţia ta să fie protejată în interiorul unui garaj. Maşina reprezintă legătura deja formată, relaţia stabilită; garajul reprezintă ceremonia care să protejeze această legătură.

Acest capitol este consacrat examinării „liantului", care leagă în mod misterios bărbatul şi femeia. Este evident faptul că există de fiecare dată un model după care se dezvoltă relaţiile romantice. Acest model se învârte în jurul diferitelor forme de comunicare: verbală, nonverbală, prin atingere şi prin contact vizual. Într-o mare măsură, comunicarea este determinată de apropierea şi de trăinicia relaţiei dintre parteneri. Baza lor de comunicare şi de intimitate se aşază pe măsură ce cei doi parcurg progresiv cei doisprezece paşi ai relaţiei de cuplu. Dar, mai întâi, să aruncăm o scurtă privire către legătura care se stabileşte la naştere.

Legătura care se stabileşte la naştere: momente extraordinare dintre părinte şi copil

Se ştie de câtăva vreme că animalele se leagă afectiv de puii lor imediat după naşterea acestora. Când o răţuşcă iese din ou, ea se leagă afectiv de primul obiect pe care îl vede mişcându-se. De obicei, firește, rățușca se va ataşa de mama ei, dar dacă mama este îndepărtată, ea va accepta orice obiect mişcător. De fapt, cercetările ne arată că rățușca se va lega cu cea mai mare uşurinţă de o minge de fotbal albastră care este trasă înaintea ei cu o aţă. La o săptămână după începerea acestui proces, rățușca se va încolona după minge ori de câte ori aceasta se va mişca, pentru a sta mereu aproape de „mămica".

Sunt mulţi ani de când am fost dispuşi să acceptăm ideea că este posibil ca procese similare de ataşament să se realizeze şi în fiinţa umană. Cele mai bune informaţii medicale şi ştiinţifice pe care le avem astăzi la dispoziţie ne indică următoarele date referitoare la legătura care se stabileşte la naştere:

1. *Timpul*

Există o perioadă de timp critică în care trebuie să se realizeze cu castă legătură. În ataşamentul care se stabileşte la naştere în fiinţa umană, această perioadă poate să dureze două ore şi jumătate sau trei ore, imediat după momentul naşterii.

M.H. Klaus şi J.H. Kennell menţionează în *Parent-Infant Bonding*

(Legătura părinte-copil) că părintele şi copilul au nevoie de mai mult de cincisprezece minute de contact piele-pe-piele, pe parcursul primelor trei ore şi jumătate din viaţa copilului, pentru a se realiza un ataşament maxim. Atunci când copiii aduşi pe lume prin naştere tradiţională au fost comparaţi cu copiii la a căror naştere s-a realizat acest contact, s-a descoperit că la sfârşitul primelor trei luni copiii întâmpinaţi la naştere prin metoda tradiţională au petrecut cu 540% mai mult timp plângând!

Bebeluşii care au fost aduşi pe lume în mod tradiţional, au experimentat o anxietate mai accentuată. Mamele acestor copii au petrecut, de asemenea, cu 550% mai mult timp în aproape neîntrerupta activitate a verificatului, ştersului, curăţatului nasului şi urechilor, schimbării scutecelor etc, decât au făcut-o mamele care au realizat cu copiii lor contactul de ataşament de la naştere, semnalând neplăcerile pe care li le-au făcut bebeluşii lor. Concluzia, a fost că, acei copii care realizează la naştere o legătură cu părinţii lor tind să fie mai liniştiţi.

2. Contactul vizual

Imediat după naştere, nou-născutul este dotat cu o deosebit de ascuţită acuitate vizuală – o lentilă transfocatoare care îi permite să se focalizeze asupra oricărui obiect, fie el apropiat sau îndepărtat. Această acuitate vizuală îi permite bebeluşului să caute în jurul său obiecte de care să se ataşeze. Nou-născuţii îşi pot întoarce capul şi pot urmări cu ochii pe cineva care intră sau care iese din cameră şi pot imita diferite expresii faciale precum scoaterea limbii. Această abilitate dispare în decurs de câteva ore şi nu va mai apare decât după câteva săptămâni. Nou-născuţii ale căror mame nu petrec timp pentru realizarea acestui contact vizual cu ei, au tendinţa de a nu le merge bine.

3. Legătura care se realizează prin voce

Mamele sunt înzestrate cu o voce deosebit de înaltă, pe care tind să o folosească instinctiv, atunci când îşi privesc copilaşul şi stau de vorbă cu el. Este vorba despre mai mult decât o simplă „vorbire cu copilul”. Este un ton ridicat la care bebeluşii sunt deosebit de receptivi. Legătura care se realizează prin voce este un fapt recunoscut şi bine documentat în regnul animal. Părintele şi copilul ajung să fie foarte repede ataşaţi unul de celălalt prin voce.

4. Legătura tactilă

Ritualurile atingerii – îmbrăţişarea, bătutul încurajator cu palma pe

umăr, ţinutul de mână şi sărutul – sunt importante pe tot parcursul vieţii, dar nu sunt niciodată mai importante decât în timpul procesului de realizare a legăturii de la naştere. În anul 1915, Dr. Henry Chapin a relatat cazurile a zece orfani din Statele Unite, care au murit cu toţii înainte de împlinirea vârstei de doi ani! Orfelinatele care îi găzduiseră aveau un personal insuficient şi suprasolicitat. Fără posibilitatea de a beneficia de contactul vizual prelungit, de ataşamentul vocii şi de atingerea umană, copiii au dat înapoi. O alimentaţie regulată şi condiţiile igienice adecvate nu au fost suficiente.

Specialiştii recomandă cu toată insistenţa ca taţii să-şi scoată cămaşa, atunci când îşi iau pentru prima dată în braţe copilaşul nou-născut, pentru a spori la maximum suprafaţa, căldura şi afecţiunea contactului tegumentar. Mamele fac în mod instinctiv acest lucru, atunci când îşi pun copilaşul la sân.

Tăria legăturii care se realizează pe calea atingerii este acum atât de evidentă, încât se poate spune că te ataşezi de aceia pe care îi atingi.

5. Legătura gură-la-gură.

Da, contactul gură-la-gură, sau sărutul, este un pas necesar în procesul de realizare a legăturii de la naştere. Este un lucru foarte important, decisiv, ca mama şi tatăl să-şi sărute bebeluşul, deoarece făcând aşa, ei îi furnizează acestuia bacterii inofensive care vor reprezenta baza pentru o digestie sănătoasă a alimentelor. De asemenea, prin aceasta ei pregătesc bebeluşul pentru a trăi în căminul lor fără să se îmbolnăvească. Fără frecatul nasului şi fără sărut, prin care să se realizeze acest schimb de bacterii, este foarte probabil că bebeluşul va avea colici. Acest tip de legătură este universal în regnul animal, în care mama îşi linge nou-născutul pentru a-i activa sucurile digestive. A săruta un copilaş este un răspuns de dragoste instinctuală, în timpul procesului de apropiere.

6. Legătura realizată prin miros

Mirosul reprezintă un alt factor puternic care influenţează acest tip de legătură. Căptuşeala de lanolină a placentei conferă nou-născutului un miros unic, care se pare că motivează mamele să-şi atingă, să-şi ţină şi să-şi îmbrăţişeze copilaşul. Şi acest miros nu doar că le motivează pe mame, ci s-a observat că a determinat răspunsuri similare şi din partea celorlalte femei prezente în sala de naştere.

Fiecare mamă şi fiecare tată posedă un miros specific, care îi leagă de copilaşul lor şi care îl pregătesc pe copilaş să se simtă „în siguranţă”

acasă. După cum se ştie, dădacele care îngrijesc copiii în lipsa părinţilor, pot linişti un copil agitat punând lângă acesta un obiect de îmbrăcăminte al mamei sau al tatălui. Familiaritatea mirosului înlătură neliniştea şi produce un simţământ de siguranţă.

Revista *American Scientific Affiliation Journal* menţionează motivele pentru care nou-născuţii sunt atât de dispuşi să se ataşeze de cineva. Această caracteristică a lor se datorează, cel puţin în parte, unei compus chimic eliberat în organismul lor în timp ce traversează canalul de naştere. Acest compus chimic îi pregăteşte pentru a face faţă presiunii şi strânsorii la care sunt supuşi. În timpul traversării canalului de naştere, nou-născuţii sunt foarte flexibili şi maleabili, chiar dacă acolo pot apărea privări intermitente de oxigen, datorate strangulării cordonului ombilical. Eliberarea acestui compus chimic ar putea explica de ce, după prăbuşirea spitalului, ca urmare a cutremurului din New Mexico, din 1985, unii dintre bebeluşi au supravieţuit fără nicio îngrijire, timp de nouă zile.

Acest compus chimic este eliberat doar în timpul naşterii şi copiii sunt născuţi cu un „tonus" natural – activi, dând din picioare şi foarte vioi. În decurs de câteva ore, aproape toate aceste reacţii dispar şi nu vor mai reveni decât după mai multe săptămâni.

Rezultatul final al unei naşteri care reuşeşte să realizeze acest contact multiplu, este un ataşament profund care se stabileşte între părinte şi copil. Este, astfel, aşezată o temelie solidă pentru afecţiune şi pentru respect reciproc. Cel mai mare dar pe care îl poate da, la naştere, un părinte copilului său, este să se dăruiască pe sine şi să-i dăruiască timp pentru a dezvolta acel ataşament special, pe care-l au faţă de părinţii lor, bebeluşii care au parte de o asemenea întâmpinare la naştere.

Relaţia dintre parteneri: începutul căutării intimităţii

Aşa cum legătura dintre părinte şi copil se realizează prin contact vizual şi tactil şi prin influenţa intonaţiilor verbale, tot astfel se realizează o adevărată relaţie de ataşament şi între bărbat şi femeie. Procesul este unul gradat, care străbate progresiv douăsprezece trepte. Legătura dintre parteneri a fost menţionată pentru prima dată de zoologul Desmond Morris, în cartea *Intimate Behavior (Comportamentul intim).* Cu toate acestea, cartea Dr. Donald Joy, *Bonding,* a fost cea care mi-a deschis mintea faţă de importanţa pe care o are pentru sănătatea căsniciei, legătura care se stabileşte între bărbat şi femeie.

Marele Dicţionar Enciclopedic The Reader's Digest dă câteva definiţii clare referitoare la sensurile cuvântului *„legătură":* „Ceea ce

leagă sau ţine laolaltă; o forţă care uneşte; o substanţă care cimentează sau uneşte". Astfel, legătura dintre parteneri se referă la ataşamentul emoţional care se realizează între bărbat şi femeie, pe măsură ce afecţiunea lor, unul pentru celălalt, devine tot mai profundă. Pe măsură ce relaţia se dezvoltă, se formează un model aproape previzibil de intimitate.

Termenul *legătură* descrie misterioasa atracţie romantică dintre doi iubiţi şi înseamnă cu mult mai mult decât atracţia fizică. El include componente emoţionale, fizice, spirituale şi intelectuale. *Legătura* dintre parteneri este un termen care descrie relaţia dintre un bărbat şi o femeie care se atrag reciproc şi care sunt legaţi unul de celălalt pentru o călătorie unică, pe viaţă. Chiar şi fără avantajele căsniciei, ci au devenit ca unul singur pentru că au devenit una în scopuri şi în identitate.

Relaţia reprezintă mai mult decât *„îndrăgostirea"* cu inima, sau cu emoţiile. Ea reprezintă un răspuns, atât emoţional cât şi fizic, dintre doi oameni care se iubesc, răspuns prin care cei doi sunt ataşaţi unul de celălalt într-un anume fel, care poate părea misterios pentru observatorul întâmplător. Legătura nu descrie doar contopirea a două vieţi individuale distincte, ci şi un amestec al modurilor lor de gândire, al ideilor şi al personalităţilor celor doi. Două persoane care, mai înainte, erau separate şi distincte, îşi pun acum laolaltă valorile, obiectivele şi convingerile. Speranţele, visurile şi planurile lor de viitor formează acum un întreg. Şi, reţineţi, toate acestea se realizează fără vreo înţelegere contractuală oficială.

Darul realizării acestei legături nu este rezervat doar celor tineri şi frumoşi. Orice persoană, de orice vârstă, poate să-şi revendice dreptul de a dezvolta o astfel de relaţie. Ori de câte ori două persoane încep să „se îndrăgostească", aşa cum obişnuim să spunem, procesul de formare a acestei legături a şi început. Cei doi intră deja unul în lumea celuilalt, şi încep să vadă viaţa prin alţi ochi. Pe măsură ce atracţia aceasta se consolidează, şi dacă ea este reciprocă în cadrul cuplului, relaţia astfel construită nu este uşor de destrămat. Timpul şi distanţa nu pot să distrugă legătura care se dezvoltă între cei doi.

Desmond Morris observă că cei doisprezece paşi ai procesului realizării legăturii tind să fie prezenţi în toate culturile. Chiar dacă influenţa mirosului nu se numără printre cei doisprezece paşi, multe cupluri atestă faptul că se simt puternic atraşi de mirosul unui cămin, de mirosul trupului sau chiar al secreţiilor sexuale ale unui partener.

Construirea unei legături este un proces treptat, chiar dacă uneori pare că are loc cu rapiditate. Cuplurile cu care discut îmi spun adesea, „La

noi a fost dragoste la prima vedere". Dar ceea ce apare aşa, dintr-odată, nu este dragoste, ci o atracţie puternică pe care cei doi o vor interpreta, mai târziu, ca fiind dragoste. Procesul îndrăgostirii şi al construirii unei relaţii de ataşament este lung, şi merge crescând.

Noi, pur şi simplu nu ne putem „lega", în adevăratul sens al cuvântului, în mod instantaneu de o persoană de sex opus. Contactul iniţial poate să trezească interesul şi, astfel, procesul este pus în mişcare. Cu aceasta începe o serie progresivă de întâlniri intime, care conduc cuplul către realizarea unei relaţii, a unei legături.

Cu toate că, în realitate, nu există o relaţie de dragoste şablon, deoarece fiecare pereche de îndrăgostiţi are tendinţa de a crede că aventura lor este unică, legăturile de dragoste dintre oameni tind să urmeze un anumit model.

Cele douăsprezece trepte către relaţia de cuplu

Să explorăm acum, prima treaptă a realizării legăturii dintre oameni:

1. Ochi către corp

Prima privire pe care o aruncăm către o persoană descoperă mult. Această privire observă calităţile fizice ale celuilalt: dimensiunile, forma, culoarea, vârsta şi personalitatea. Imediat începe în mintea noastră un proces, aproape inconştient, în urma căruia evaluăm persoana respectivă pe o scară a interesului şi a dezirabilităţii, care urcă de la un nivel scăzut până la unul foarte înalt. După cum persoana este considerată, sau nu, ca fiind o posibilitate atrăgătoare, relaţia va evolua, sau nu, la niveluri mai înalte.

2. ***Ochi către ochi***

În timp ce ne uităm unul către celălalt, întâmplător, ochii ni se întâlnesc. Urmează, de obicei, o accelerare a bătăilor inimii, însoţită de o îmbujorare datorată stânjenelii pe care o simţim. În punctul Acesta, reacţia obişnuită este aceea de a ne îndepărta privirea, i deoarece suntem obişnuiţi să rezervăm acest contact direct al ochilor doar pentru aceia pe care îi cunoaştem şi în care avem încredere.

Atunci când contactul privirilor se realizează între două persoane care au dezvoltat deja legături de prietenie între ele, ochii se vor strânge într-un fel anume, conducând la alte gesturi de recunoaştere şi de salut – un zâmbet, o strângere de mână, înălţarea sprâncenelor sau fluturarea mâinii.

Atunci când un străin strânge din ochi faţă de noi, avem tendinţa de a ne feri privirea, astfel încât teritoriul personal, sau intimitatea să nu ne fie invadate. A te uita ţintă la o persoană pe care nu o cunoşti bine, va face ca acea persoană să se simtă extrem de stânjenită sau să devină precaută.

De aceea, două persoane care se uită una la cealaltă, de obicei fac acest lucru mai degrabă pe rând, decât simultan. Dacă uneia dintre persoane îi place ceea ce vede, s-ar putea ca, la următoarea întâlnire a privirii celeilalte persoane, să adauge un zâmbet. Dacă, pe parcursul următoarelor contacte de priviri, ochii nu exprimă niciun mesaj, probabil că relaţia nu va continua.

Observaţi că aici, la nivelul doi, contactul ochilor este de scurtă durată. În treapta a şaptea, contactul vizual domină scena. Aceasta se corelează cu faptul că, atunci când un cuplu trece prin probleme sentimentale serioase, cei doi îşi privesc doar rareori faţa, unul altuia, în timp ce stau de vorbă.

3. Voce către voce

Acum, cuplul ajunge la contactul verbal. La prima lor conversaţie, cei doi se concentrează asupra lucrurilor minore, lipsite de importanţă, cum ar fi: cum te numeşti, unde locuieşti, cu ce te ocupi, cum e vremea – discuţii banale. Oricum, acest schimb de banalităţi permite continuarea observaţiilor şi a analizei referitoare la un întreg domeniu nou de informaţii – tonul vocii, ritmul de vorbire, accentul, folosirea vocabularului şi modul de gândire.

La acest nivel, cei doi pot învăţa mult unul despre celălalt – opinii, distracţii preferate, hobby-uri, idei, ce le place şi ce nu le place, speranţe şi visuri pentru viitor. Un cuplu ar trebui să petreacă sute de ore la acest nivel. În această fază învaţă cei doi dacă sunt compatibili şi dacă relaţia lor trebuie să continue.

Aceşti primi trei paşi sunt adesea parcurşi foarte rapid, frecvent şi în mod nevinovat, între bărbat şi femeie, şi noi avem tendinţa de a nu le acorda prea mare importanţă. Dar multe legături se destramă datorită ignorării acestor trei paşi, şi multe legături se construiesc în inocenţă, în astfel de împrejurări. Atunci când comparăm aceste din urmă legături cu ceea ce se întâmplă în relaţiile deteriorate, paşii aceştia capătă mai multă importanţă. Atunci când o relaţie s-a destrămat sau este în curs de deteriorare, contactul vizual dintre cei doi este foarte redus. Acea atmosferă magică a descoperirii celuilalt s-a cufundat în uitare. Mai mult decât atât, între cei doi există foarte puţină comunicare. Tot ceea ce rămâne

sunt episoadele de dragoste fizică, în care două trupuri se întâlnesc, fără nicio satisfacţie emoţională.

Atingerea începe în timpul celei de-a doua etape a procesului relaţional, dar niciodată nu este direct sexuală. Cuplul petrece mult timp în conversaţie, dar contactul ochilor este limitat. Pe parcursul următorilor trei paşi pot avea loc unele îmbrăţişări şi sărutări uşoare, dar acestea n-ar trebui să fie mai mult decât o atingere convenţională fără implicaţii. Îmbrăţişările prelungite faţă către faţă, sau sărutul prelung vor grăbi procesul relaţional şi vor stârni reacţii sexuale înainte de vreme.

4. Mână în mână

Este experimentată acum prima atingere. Aceasta este aproape întotdeauna nevinovată şi non-sexuală – o strângere de mână, o atingere accidentală a mâinilor în timp ce caută ceva, sau în timp ce femeia este ajutată să-şi îmbrace haina sau să urce într-o maşină. Dacă ea se trage înapoi din calea atingerii lui, el va trebui să-şi dea seama că nu poate merge mai departe în sensul acesta. Dacă gestul lui de susţinere şi ajutor este primit cu căldură, relaţia poate trece la ţinerea de mână, mai întâi ocazională, iar apoi constantă, atingere ea le este o dovadă a creşterii ataşamentului dintre cei doi. Chiar dacă două mâini reprezintă doar zece centimetri de piele aplicaţi peste alţi zece centimetri de piele, prima atingere care persistă va determina accelerarea bătăilor inimii şi creşterea nivelului de interes. În acelaşi timp, ţinerea de mână reprezintă o declaraţie oficială care spune: „Nu mai sunt singur. Am pe cineva care se bucură să stea alături de mine”.

5. Braţul pe după umeri

Până acum, trupurile celor doi nu au fost apropiate unul de celălalt, dar îmbrăţişarea aceasta, cu braţul pe după umeri, face ca partea superioară a corpului unuia să ajungă în contact direct cu a celuilalt. O altă frontieră a fost depăşită. Indiferent că cei doi stau jos, sau în picioare, în poziţia umăr lângă umăr contactul fizic este menţinut.

Din poziţia mână-în-mână pasul acesta este uşor de făcut, îmbrăţişarea pe după umăr este un gest de proprietate. El spune mai mult decât o face ţinutul de mână. Declaraţia publică a acestui gest este: „Relaţia aceasta conduce undeva”. Relaţia continuă cu un contact limitat al privirilor şi cu o comunicare verbală limitată, dar cu un contact corporal apropiat.

6. Mână pe talie

La nivelul acesta apare o schimbare. Braţul aşezat pe după talie afirmă dreptul de proprietate peste o parte mai mare a corpului. De cele mai multe ori, cel mai mic dintre ei se va strecura sub braţul celui mai mare, mâinile lor încrucişându-se la spate în formă de X.

Adesea, trunchiurile lor vor părea „prinse" laolaltă.

Această poziţie va conduce apoi la o schimbare uşoară, dar importantă, a poziţiei mâinilor. Braţul este petrecut în jurul taliei, iar gestul semnifică clar un interes romantic, din moment ce un bărbat face rareori acelaşi lucru cu un alt bărbat. Jucătorii de fotbal (american) dintr-o grămadă, îşi pot trece mâinile pe după umerii colegilor de echipă, dar niciodată nu şi le trec în jurul taliei acestora, pentru că acest gest are o altă conotaţie. Observaţi că mâinile sunt mult mai apropiate, acum, de zona genitală, decât în oricare etapă anterioară – o diferenţă mică, dar importantă.

Veţi vedea adesea cupluri aflate la acest nivel al dezvoltării relaţiei, într-un campus şcolar, în parc, sau plimbându-se pe stradă. Trupurile lor sunt strâns apropiate, dar există un contact al ochilor limitat. De multe ori ei pot părea că stau de vorbă cu propriile picioare, în timp ce privesc în jos, culeg vreun fir de iarbă, îşi studiază picioarele sau se joacă cu ceva în mână, preocupări care le ţin ochii ocupaţi, dar trupurile apropiate.

La acest nivel se dezvoltă comunicarea reală şi veritabilă. Acum se realizează şi se dezvoltă deschiderea personală. Subiectele de discuţie sunt nenumărate, dar conversaţia se opreşte asupra aspectelor esenţiale ale vieţii. Sunt împărtăşite secrete personale, şi cei doi încep să se cunoască cu adevărat, unul pe celălalt.

Acum trebuie examinate în amănunţime valorile, ţintele şi convingerile fiecăruia. Se potrivesc dorinţele şi convingerile voastre personale? Reuşiţi, fiecare dintre voi, să scoateţi la iveală din celălalt tot ce are acesta mai bun, motivându-vă unul pe celălalt pentru ţinte şi realizări din ce în ce mai bune şi mai înalte? Cunoşti aşteptările pe care le are, pentru viitor, partenerul tău de la tine? Le vei putea împlini? îţi va îngădui partenerul tău să-ţi dezvolţi talentele şi să fii tu însuţi?

Aceste întrebări, împreună cu multe altele, trebuie luate serios în consideraţie în punctul acesta, deoarece acum este momentul când trebuie luată o decizie cu privire la viitorul relaţiei. S-a realizat o deschidere personală suficientă pentru a se putea face evaluarea compatibilităţii. Dacă există îndoieli sau semne de întrebare serioase cu privire la vreun aspect al relaţiei, acum este timpul pentru a spune revedere fără implicaţii viitoare.

Continuarea poate lăsa urme adânci de mâhnire şi de durere, fie numai de o parte, fie de ambele părţi, dacă relaţia nu este cu adevărat compatibilă, şi dacă celor doi nu le pasă cu adevărat unuia de celălalt. Legătura este, deja, în plin proces de formare.

În cea de-a treia etapă a formării legăturii apar câteva schimbări. Cei doi stau acum unul în faţa celuilalt. Deşi nu are loc niciun contact sexual direct, în agenda tainică a fiecăruia amândoi se gândesc la el. Legătura a evoluat atât de mult încât orice atingere în zona genitală poate conduce la un raport sexual şi poate compromite construirea unei legături solide. Angajarea într-o relaţie sexuală va aduce cu sine un simţământ de suspiciune şi un înalt nivel de anxietate, care nu le va da pace celor doi nici mai târziu, după căsătorie. Comunicarea este acum cu totul diferită. Cuvintele sunt duse la tăcere, locul lor fiind luat de contactul ochilor şi de comunicarea non-verbală.

7. *Faţă în faţă*

La acest nivel au loc trei tipuri de contact: îmbrăţişarea faţă în faţă, sărutul intens şi contactul prelungit al privirilor.

Poziţia corpului s-a schimbat acum din una laterală, umăr lângă umăr, într-una faţă către faţă. Contactul corporal care se realizează în această poziţie, împreună cu sărutul profund, mai ales atunci când acestea sunt repetate şi prelungite, vor determina o puternică excitare sexuală. Acum, cei doi trebuie să dea dovadă de multă înfrânare, deoarece poziţia şi activitatea vor excita rapid sensibilitatea sexuală. Chiar dacă mai sunt câţiva paşi până la contactul genital, dorinţa sexuală a fost activată şi devine un factor căruia trebuie să-i facă faţă orice cuplu. Când apar sărutările, cuvintele tac. Acum este evident le ce compatibilitatea şi calitatea relaţiei trebuie hotărâte înainte de pasul al şaselea. Dacă cei doi şi-au luat timp pentru a discuta despre aspectele importante ale vieţii şi dacă temelia a fost bine Aşezată, comunicarea profundă se poate realiza acum cu foarte puţine cuvinte. Contactul privirilor devine lung şi accentuat. De fapt, comunicarea verbală se reduce, în timp ce fiecare se concentrează tot mai mult asupra descifrării chipului celuilalt.

Începând din acest punct, din grijă pentru celălalt, cuplurile necăsătorite trebuie să vegheze cu atenţie la manifestarea afecţiunii lor fizice.

8. Mână pe cap

Aici, mâna unuia dintre parteneri mângâie capul celuilalt, în timp

ce se sărută sau stau de vorbă. Acest gest de intimitate este rezervat pentru aceia care şi-au câştigat acest drept. Cu alte cuvinte, înseamnă că între cei doi s-a dezvoltat un nivel înalt de intimitate, din moment ce doar unui foarte mic număr de oameni, cu excepţia bărbierului, frizerului sau a dentistului, le este îngăduit să ne atingă pe cap.

Puţini oameni ajung la acest ritual de atingere a capului dacă nu sunt îndrăgostiţi sau rude apropiate: De aceea, acest act denotă o mare apropiere emoţională. Privirea unui îndrăgostit ale cărui mâini trec cu tandreţe prin părul iubitei lui reprezintă, cu adevărat, o scenă care impresionează. Ea exprimă o profundă legătură de prietenie, dragoste, preocupare şi încredere. Legătura este deja bine stabilită.

9. Mână pe corp

La acest nivel, mâna explorează corpul partenerului. Pentru bărbat, mângâierea pieptului femeii devine un important punct focal. Au loc numeroase dezmierdări pe deasupra îmbrăcăminţii şi unele chiar pe dedesubt. În cele din urmă, aceste dezmierdări pline de implicaţii se înmulţesc şi celor doi le va fi din ce în ce mai greu să nu depăşească nivelul de intimitate care s-a stabilit între ei prin a trece la actul sexual propriu-zis. Acesta este momentul când, de obicei, femeia recunoaşte că trebuie să se oprească, pentru că, altfel, va fi prea târziu. Mâna pe corp avansează periculos de repede.

10. Gură pe sân

Acest pas de intimitate presupune dezgolirea sânilor femeii şi se realizează de obicei într-un loc absolut retras. Contactul gură pe sân schimbă încă o dată punctul focal al intimităţii. Cei doi nu sunt mânaţi doar de plăcere şi de excitare pentru a împlini actul sexual, ci şi de dorinţă. Celor mai multe dintre cupluri li se va părea extrem de dificil să se oprească în acest punct.

11. Mâna pe organele genitale

Explorarea corpului partenerului ajunge acum la organele genitale. Mângâierile pline de pasiune şi excitarea sexuală sunt acum deja în desfăşurare. În multe cupluri, cei doi se stimulează unul pe celălalt până când ajung în punctul culminant prin ceea ce se numeşte „mângâiere care conduce la orgasm” sau „masturbare reciprocă”.

Partenerii care se întâlnesc în mod regulat ajung frecvent până în acest punct, dar nu merg mai departe, încercând să rezerve intimitatea

genitală pentru căsătorie. Dar „a nu parcurge tot drumul" este un mod de gândire greşit. În conformitate cu *Oxford English Dictionary,* cuvântul „virgin" se referă la „o persoană, de orice sex, care rămâne într-o stare de castitate". După definiţie, linia de puritate a fost deja încălcată.

Mai mult decât atât, acest lucru poate determina un complex. Dacă la acest nivel apare o preocupare sau o obsesie referitoare la asemenea activităţi, cuplul poate dobândi obiceiuri nesănătoase care îi vor crea dificultăţi în a se bucura la maximum de un contact sexual adevărat.

12. Contact genital direct

Procesul de legare în cadrul unui cuplu devine complet odată cu penetrarea din cadrul actului sexual. Intimitatea care rezultă din legătura care s-a format poate conduce la graviditate şi la lansarea ui îi îi nou ciclu al vieţii de familie, ciclu care începe cu naşterea copilului şi cu legătura care apare între părinte şi copil.

Legătura dintre parteneri se formează, astfel, prin parcurgerea treptată a acestor doisprezece paşi, culminând cu actul sexual. Dar ea trebuie să însemne cu mult mai mult decât doar căutarea plăcerii sexuale, ca scop final. Pentru un cuplu căsătorit, parcurgerea acestor paşi ar trebui să devină o parte a vieţii de zi cu zi, pentru a putea apăra şi păstra această legătură ca pe o comoară.

Urmările parcurgerii în grabă a acestor etape şi ale săririi peste unele dintre ele

Desmond Morris remarcă faptul că, atunci când procesul de construire a legăturii de doisprezece paşi este modificat, se pot întâmpla câteva lucruri grave care vor afecta formarea potenţialei legături:

1. Când etapele sunt sărite, omise sau parcurse în grabă, legătura se slăbeşte şi tinde să se destrame, sau să se denatureze. Lucrul acesta se întâmplă deoarece cuplul nu îşi ia timp să discute toate problemele esenţiale ale vieţii – valori, obiective şi convingeri – înainte ca cei doi să devină implicaţi fizic. Odată ce motorul sexual a fost pornit, cuplul uită celelalte aspecte ale construirii relaţiei. Procesul construirii unei relaţii care să dureze o viaţă întreagă, trebuie să se desfăşoare foarte lent pe parcursul primilor şase paşi, altfel, rezultatul poate fi o legătură foarte slabă.

2. Atunci când un cuplu se desparte, există tendinţa de a accelera parcurgea acestor etape cu următorul partener. De exemplu, Dick şi Jane obişnuiesc să se angajeze foarte des în dezmierdări uşoare şi, câteodată, şi în mângâieri grele (pasul al nouălea). Deşi ei nu trec la contactul sexual, s-

au obişnuit foarte mult cu acest nivel de excitare sexuală. După câteva săptămâni, Dick îşi schimbă partenera şi încearcă să treacă imediat cu ea la pasul al nouălea, deoarece el este obişnuit cu acest nivel de excitare. Jane începe şi ea o nouă relaţie şi se simte neiubită, deoarece noului ei partener îi trebuie mai mult timp pentru a ajunge la pasul al nouălea. Ea îl încurajează, şi chiar îl împinge către mângâieri uşoare, deoarece fără acestea are impresia că lui nu-i pasă de persoana ei. Nici Dick şi nici Jane nu-şi vor lua timp în următoarea lor relaţie, pentru a ajunge la o cunoaştere reciprocă cu noul partener, aşa cum ar trebui. Paşii sunt parcurşi în fugă, iar, uneori, chiar omişi cu totul. Dacă, mai târziu, se vor căsători, probabil că vor avea o relaţie cu mari probleme.

3. O persoană care a avut înainte un contact sexual, va avea tendinţa să-şi grăbească noul partener către un contact sexual. Aceasta decurge de la punctul precedent. Unei persoane obişnuite cu nivelul de excitare sexuală caracteristic realizării unui contact sexual, i se va părea dificil să parcurgă încet procesul de formare a relaţiei, sau să se oprească la punctul nouă. Aspectul acesta prezintă o problemă reală în cazul celor care au mai fost căsătoriţi. El poate, de asemenea, să explice rata înaltă a divorţurilor pe care o înregistrează statisticile în cazul celor care se căsătoresc pentru a doua sau pentru a treia oară.

Dr. Donald Joy confirmă acest punct de vedere. El consideră că adevăratul vinovat al ratei crescânde a divorţurilor din cultura noastră americană este legătura slabă şi nepotrivită dintre parteneri:

…Antropologii ne spun că senzaţiile tari pe care le căutăm în aşa-numita experienţă socială conduc la promiscuitate şi la relaţii deficitare. Rata înaltă a divorţurilor se datorează, probabil, mai mult numărului mare de relaţii de cuplu neprotejate – şi faptului că societatea te presează să ai o activitate sexuală înainte de căsătorie – decât oricărei alte cauze.

Paşii către intimitate sunt previzibili şi progresivi. Noi trebuie să devenim specialişti în a descifra semnalele dezvoltării iubirii şi să-i învăţăm aceste semnale şi pe tinerii noştri, ferindu-i astfel de a repeta unele dintre greşelile pe care noi le-am făcut deja.

Legătura dublă: tragedia care îţi pândeşte viaţa

…Căci pentru o femeie desfrânată
Omul ajunge de nu mai rămâne decât cu o bucată de pâine.
Şi femeia adulteră întinde o cursă vieţii omului.
Poate cineva să ia foc în sân

Fără să i se aprindă hainele?
Sau poate merge cineva pe cărbuni aprinşi
Fără să i se ardă picioarele?
Tot aşa este şi cu cel ce se duce la nevasta aproapelui său:
Oricine se atinge de ea nu va rămâne nepedepsit…
Cel ce preacurveşte cu o femeie este un om fără minte.
Singur îşi pierde viaţa cine face aşa.
Nu va avea decât rană şi ruşine.
Şi ocara nu i se va şterge.

Legătura dublă, sau ceea ce poate fi descris prin termenul *adulter,* poate să apară, foarte probabil, în orice prietenie bărbat-femeie, atunci când există suficient timp pentru formarea unei legături. Dacă respectul şi admiraţia sunt lucruri obişnuite într-o relaţie *– fiţi atenţi!*

Noi avem tendinţa de a cataloga toate „aventurile extraconjugale" sub acelaşi titlu. În realitate, deoarece noua legătură poate să includă sau să nu includă intimitatea genitală, putem spune că există trei categorii majore:

(1) Legătura extraconjugală emoţională: cei doi se simt atraşi unul de celălalt, dar nu s-au angajat într-o relaţie sexuală.

(2) Legătura extraconjugală sexuală: în cazul acesta, cei doi au o relaţie sexuală ocazională, dar fără nicio apropiere emoţională. Atunci când vreunul dintre parteneri se plictiseşte de căsnicia sa, o astfel de aventură reprezintă o aventură tentantă sau o provocare.

(3) Legătura extraconjugală atât sexuală, cât şi emoţională: primele două, mai mult decât probabil, cu timpul, se vor sfârşi. Această a treia categorie însă aduce cu sine o dublă legătură care va provoca multă durere şi suferinţă tuturor părţilor implicate.

Instinctele legate de formarea unei legături sunt activate ori de câte ori apare o ocazie pentru: 1. contact prelungit al privirilor; 2. un timp de intimitate suficient în timpul căruia două persoane să se poată angaja în vreun gest de atingere; 3. oferirea de compasiune, empatie, încurajare. Atunci când există intimitate, când două persoane de sex opus au ocazia să fie singure într-o încăpere, simţămintele de împreună simţire sau chiar de milă sunt activate şi, de aici, poate apărea o excitare sexuală. După un timp, dacă sentimentele nu sunt vegheate cu grijă, doi oameni care nu au avut înainte nici cea mai mică intenţie de a se „îndrăgosti", se trezesc pe neaşteptate că s-au ataşat unul de celălalt.

Un risc deosebit există pentru aceia care au profesii în exercitarea cărora îi ajută pe alţii, precum medicii, psihologii, pastorii sau sfătuitorii

(consilierii). Cei care lucrează în asemenea domenii sunt asaltaţi de oameni care sunt răniţi şi profund îndureraţi. În aceste situaţii se trezeşte un instinct natural de a alina durerea. Se dezvoltă, astfel, o legătură de încredere şi confidenţialitate. Şi oricine – da, chiar şi tu – poate fi vulnerabil la indiscreţii sexuale, atunci când îi sunt încredinţate emoţiile tulburătoare ale unei alte fiinţe omeneşti. Este în natura noastră.

Prietenia dintre două cupluri oferă celor patru persoane implicate timp şi ocazii prielnice pentru dezvoltarea unei legături duble. Adesea, legăturile adultere încep la locul de muncă, acolo unde asociaţii petrec multe ore pe zi împreună, lucrând alături şi împărtăşind interese comune. O altă ocazie prielnică este atunci când cauţi sfatul cuiva, într-o perioadă de stres.

Atunci când sunt alimentate, prieteniile aparent inocente scot la iveală instinctele de construire a unei legături. Chiar dacă partenerul înşelat este în totală necunoştinţă de faptul că un intrus a invadat legătura lor de familie, în partenerul adulter se declanşează un mecanism care-l va urmări toată viaţa.

A întinde coarda

Sunt câteva condiţii care favorizează formarea unei legături adultere:

1. ***Separarea***

Atunci când un cuplu are o relaţie solidă, despărţirile de scurtă durată nu vor afecta legătura celor doi. Cu toate acestea, absenţele repetate, atunci când sunt frecvente şi prelungite, întind la maximum rezistenţa unei relaţii.

O prietenă de-a mea mi-a cerut sfatul în legătură cu acceptarea sau neacceptarea de către soţul ei a unei slujbe mai bune într-un oraş situat cam la trei ore spre nord de localitatea în care locuiau. Ea ar fi urmat să rămână acasă cu familia şi să-şi păstreze propria slujbă care îi oferea un salariu ridicat. El ar fi urmat să vină acasă vineri seara şi să plece luni dimineaţa, foarte devreme. Căsnicie de weekend. Sfatul meu a fost categoric împotriva unei asemenea alegeri.

Despărţirile slăbesc legătura prin singurătate. O persoană singură este vulnerabilă din punct de vedere emoţional atunci când intră în contact cu alte persoane. Orice contact prelungit al privirilor, conversaţie sau uşoară atingere întâmplătoare cu o cunoştinţă poate declanşa o reacţie în lanţ a circumstanţelor care pot conduce la adulter.

2. Stresul

Stresul, sub diferitele lui forme, poate slăbi o legătură. El poate fi cauzat de probleme legate de slujbă, de finanţe, de oboseală, de boală, de un adolescent răzvrătit, sau de oricare alte probleme generatoare de stres. Oboseala extremă cauzată de stres poate diminua dorinţa sexuală. Scăderea sau dispariţia completă a interesului sexual slăbesc, implicit, legătura sexuală. Dacă, în aceste circumstanţe, în scenă apare o nouă dragoste, care trezeşte viaţa sexuală adormită a oricăruia dintre parteneri, atunci relaţia monogamă poate fi foarte uşor înlocuită de una adulteră.

3. Durerea sufletească

Durerea care urmează divorţului, morţii, sau abandonării de către partenerul de viaţă, trebuie depăşite înainte de începerea unei relaţii noi. Prea adesea, partenerii răniţi în urma unor astfel de împrejurări se grăbesc să înceapă imediat o nouă relaţie. Eu şi Harry am observai de multe ori acest fenomen, atunci când am lucrat cu grupuri de oameni singuri, în care participanţii se adunau împreună pentru a se recupera şi susţine unul pe celălalt după o pierdere grea.

Bob şi Janet ne-au rugat să stabilim o întâlnire în care să discutăm despre relaţia care era pe cale să se stabilească între ei. Janet avea douăzeci şi nouă de ani şi divorţase de două ori. Bob avea treizeci şi unu de ani şi era tatăl a trei copii, iar acum ţinea în braţe copilaşul de numai doi ani al lui Janet, rezultat din cea de-a doua căsătorie a acesteia. Divorţul lui Bob era judecat prin tribunale de trei ani pentru stabilirea drepturilor de custodie. Prima întrebare pe care mi-au pus-o a fost: „Am participat la seminarul vostru *Curtenie completă* şi ne-am gândit la căsătorie. Am vrea să ştim care este părerea voastră cu privire la relaţia noastră". Întrebările pe care li le-am pus în continuare ne-au descoperit faptul că ei erau împreună de numai trei luni şi plănuiau să se căsătorească de Ziua Recunoştinţei (26 noiembrie) – aceasta se întâmpla în iunie! între ei erau deja trei căsătorii şi patru copii, şi în opt luni aveau intenţia să se arunce într-o nouă căsătorie!

Durerea profundă tinde să-i azvârle pe oameni mult mai repede într-o relaţie nouă. Partenerii răniţi sufleteşte din alte căsătorii îşi varsă adesea focul unul înaintea altuia şi simt profunde legături de ataşament în timp ce îşi împărtăşesc suferinţele comune. Lucrul acesta produce o atmosferă de mare vulnerabilitate şi de percepere subiectivă a situaţiei. Pentru stabilizarea emoţiilor cuiva după divorţ, moartea partenerului sau despărţire se recomandă o perioadă de ic facere de cel puţin doi ani. Alţi

doi ani ar trebui petrecuţi în parcurgerea lentă, dar sigură, a celor doisprezece paşi către formarea unei legături cu un nou partener.

Persoanele care comit adulter nu sunt neapărat caracterizate de promiscuitate. Cineva care a stabilit în căsătoria sa o relaţie puternică, poate fi atras într-o altă legătură, dar aceasta nu înseamnă că nsemenea relaţii sunt de genul celor „de o singură noapte". Aceeaşi afecţiune şi fidelitate manifestate în prima relaţie pot fi acum extinse la un nou partener. Asemenea legături extraconjugale au o natură profund emoţională.

Notă: Aceasta nu înseamnă că, neapărat, căsnicia este moartă.

Legătura originală a fost solicitată la maximum de câteva ori, dar mai există speranţă pentru această căsătorie, dacă se manifestă durere şi părere de rău pentru ceea ce s-a pierdut. Căsătoria este moartă numai atunci când situaţia existentă nu este însoţită de regret. Cei care îşi îndreaptă atenţia mai degrabă către întărirea legăturii originale decât către căutarea mijloacelor de separare sau divorţ, îşi pot reconstrui o legătură sănătoasă în căsnicia lor.

Relaţia de fiecare zi

Întrebare: Dacă tu şi partenerul tău (partenera ta) vă comportaţi la întâlnirile voastre aşa cum vă comportaţi acum, veţi ajunge să vă plăceţi şi să vă cunoaşteţi unul pe celălalt suficient de bine pentru a vă căsători? Mult prea adesea răspunsul este, „Păi… aşa cred", sau „Sper că da", sau „S-ar putea", sau „Nu ştiu", sau „Mă cam îndoiesc". Pentru ca o legătură să fie menţinută puternică, ea trebuie reînnoită în fiecare zi.

Cu câţiva ani în urmă, un cuplu ar fi rămas împreună indiferent de simţămintele celor doi, de dragul copiilor sau datorită credinţei lor. Nu la fel se întâmplă astăzi. Noi cerem de la căsnicie mai mult decât oricând până acum. Având o longevitate crescândă şi aşteptări mai mari, devine imperativ pentru noi ca, pentru a experimenta bucuria căsniciei la superlativ, să ne facem tema mai din timp şi să hrănim legătura noastră de cuplu.

Pentru a ne menţine interesul la un nivel crescut, noi trebuie să reaplicăm în mod constant fiecare dintre paşii formării unei legături. Apropierea emoţională nu poate fi obţinută dacă rămânem distanţi din punct de vedere emoţional. Fără eforturi constante, comunicarea şi încrederea vor dispărea şi legătura se va destrăma.

Cum menţineţi o legătură puternică? Există vreo cale de a preveni

ruperea sau deteriorarea unei legături sau de a o reface după ce lucrul acesta s-a întâmplat? Calea către intimitate şi către o legătură suficient de puternică pentru a dura o viaţă întreagă este concretizată în următoarele patru principii:

1. Comunicaţi verbal

Poate fi ceva mai trist decât ca doi oameni care sunt căsătoriţi să nu poată comunica între ei? Multe cupluri au fost prinse în plasa obiceiurilor de comunicare ineficiente, care continuă de atât de mult timp încât cei doi cred că nu mai există nicio speranţă şi nicio posibilitate de schimbare.

Tehnicile de comunicare nesatisfăcătoare reprezintă una dintre cele mai uşor de identificat caracteristici ale unei relaţii care se năruie.

Atunci când un cuplu comunică într-un mod nesatisfăcător, cei doi nu vor reuşi să funcţioneze ca o echipă. Între ei, exprimarea verbală ia mai mult forma unor „discursuri", decât a unei conversaţii cursive. Asemenea cupluri pot să vorbească mult, dar să spună puţin. Unele dintre ele vor folosi tăcerea sau refuzul de a-şi împlini nevoile unul altuia. Relaţia lor poate fi dominată de lupte uimitor de înverşunate, însoţite, în perioadele de stres, de acuzaţii, de condamnări şi de discreditări reciproce.

În mii de cupluri, partenerii comunică unul cu celălalt prin aceste metode superficiale. Ei pur şi simplu nu au învăţat niciodată un alt mod de a comunica. De aceea, continuă să meargă pe făgaşul pe care ei înşişi şi l-au creat, indiferent cât de sărac, lipsit de semnificaţie şi searbăd ar fi acesta.

Cuplurile bine legate au învăţat să-şi păstreze deschise canalele de comunicare. Cei doi sunt înclinaţi să se asculte cu respect unul pe celălalt şi să-şi accepte reciproc toate simţămintele, chiar şi atunci când nu sunt de acord unul cu celălalt. Fiecare este liber să-l întrerupă pe celălalt atunci când este nevoie, fără teama că i-ar răni acestuia simţămintele.

Frazele pot să nu fie duse întotdeauna până la capăt, totuşi, celălalt poate să înţeleagă mesajul care a fost transmis. Fiecare se bucură să audă experienţa celuilalt – simţind alături de el în momentele de tristeţe sau de criză, dar şi sărbătorind împreună clipele de bucurie.

Deoarece aceşti parteneri comunică bine şi se simt liberi să-şi exprime sentimentele, ei lucrează împreună ca o echipă, reuşind să îndeplinească treburile casnice într-un timp mai scurt şi cheltuind mai puţină energie. Când apar conflictele, ei le pot aborda într-un mod constructiv, rezolvându-le cu mai puţine divergenţe şi fără să se rănească atât de mult unul pe celălalt. Fiecare problemă este fătată cu optimism şi cu

încrederea că va fi rezolvată spre deplina satisfacţie a amândurora.

Fiecare dintre cei doi îşi asumă responsabilitatea pentru propriile cuvinte şi acţiuni. Între ei există o atmosferă de respect, atât pentru propria persoană, cât şi pentru partenerul de viaţă. Astfel de persoane nu vorbesc niciodată în dreptul celuilalt şi nici nu se aşteaptă ca celălalt să le citească gândurile. Ei nu tulbură intimitatea simţămintelor celuilalt, băgându-se în sufletul acestuia.

Atunci când între doi oameni se închid liniile de comunicare, aceasta este ca o boală fără leac, rareori reversibilă dacă cei doi parteneri nu acţionează împreună pentru a pune capăt groaznicei afecţiuni.

Orice cuplu care poate mânui cele trei tehnici de bază ale comunicării – exprimarea verbală a simţămintelor, ascultarea activă şi feed-back-ul (răspunsul) reactiv – poate salva sau reface o legătură slăbită sau deteriorată. Dacă ambii parteneri pot învăţa măcar atât, căsnicia poate supravieţui. La stăpânirea acestor tehnici se referă, în esenţă, această carte.

2. Priviţi-vă unul pe celălalt

În unele cupluri, cei doi nu se privesc niciodată unul pe celălalt în mod direct. Ei se văd unul pe altul pe deasupra ziarelor, prin ecranul televizorului sau cu coada ochiului. Uneori ei aleg această cale pentru a scăpa de amintirile dureroase din trecut. O privire directă în ochii celeilalte persoane ar redeschide rănile şi ar reînvia mânia şi amintirile amare cu care le este greu să se confrunte. În alte cupluri, partenerii de viaţă nu se uită decât rareori unul la celălalt datorită faptului că sunt presaţi de timp.

Contactul privirilor scade, de asemenea, atunci când oamenii au ceva de ascuns, unul faţă de celălalt. Este greu să priveşti în ochi pe cineva şi să-i suporţi privirea, dacă acţiunile tale au la bază înşelăciunea şi necinstea. Lipsa de onestitate şi evitarea contactului privirilor par să meargă mână în mână. Într-o relaţie, deschiderea şi încrederea încep cu privitul în ochii celuilalt. Ochii sunt ferestrele sufletului, şi prin intermediul unor priviri galeşe şi pline de afecţiune se poate realiza o foarte eficientă comunicare non-verbală.

Când stau la masă într-un restaurant, pot să deosebesc adesea cuplurile căsătorite de cele necăsătorite. Cei necăsătoriţi privesc cu căldură unul în ochii celuilalt. Masa este servită încet, fiind întreruptă de priviri, de zâmbete şi de dialog. Mâinile se împletesc. Între cuplurile căsătorite, comunicarea se limitează, de multe ori, la recomandări de genul: „Fii atent. O să răstorni farfuria”. Unde le sunt ochii? Studiază mâncarea, pereţii, celelalte persoane din încăpere – orice altceva în afară de privirea celuilalt.

Este posibil să recapeţi simţământul acela magic pe care l-ai simţit

la prima întâlnire, dar este nevoie de timp, de contact al privirilor, de atingere şi de stăruinţă. Începeţi prin a sta la masă faţă în faţă cu partenerul vostru. Priviţi direct în ochii acestuia şi spuneţi-i adevărul. S-ar putea să sune cam aşa: „Rose, te-am dezamăgit. Ceva s-a pierdut din relaţia noastră şi eu sunt cel vinovat. Te-am neglijat. Ţin cu adevărat la tine şi vreau să mă schimb. Ai răbdare cu mine. Îţi promit ceva mai bun pentru viitor. Eşti *importantă* pentru mine".

Deşi toate cuplurile trebuie să petreacă timp în fiecare zi privindu-se direct în ochi unul pe celălalt, lucrul acesta este în mod special valabil în cazul unui cuplu care are o relaţie cu probleme. O legătură deteriorată poate fi reparată atunci când cei doi fac un pas, cât de mic, către onestitate şi către a se privi în ochi.

1. Atingeţi-vă unul pe celălalt.

Nevoia de atingere a adultului este mai accentuată decât nevoia de sex. Această nevoie începe la naştere şi reprezintă prima bază de siguranţă a copilului. Dezmierdarea şi mângâierea pe care le primeşte nou-născutul sunt hotărâtoare pentru dezvoltarea lui viitoare. Copiii care sunt lipsiţi de acest gen de manifestare a afecţiunii pot ajunge, când cresc, nişte adulţi cu tulburări emoţionale. Atingerea este esenţială pentru sănătatea fizică.

Adulţii nu diferă prea mult de copii în ceea ce priveşte nevoia de apropiere fizică. Cu toţii simţim nevoia profundă de atingere şi de intimitatea pe care o creează aceasta.

Un alt cuvânt care descrie atingerea este *mângâierea.* Dicţionarul Webster defineşte mângâierea ca fiind „un act de afecţiune; o atingere sau o îmbrăţişare tandră sau iubitoare. A atinge, a dezmierda, a răsfăţa tandru, iubitor, delicat". Purtarea de grijă este implicată în fiecare cuvânt al definiţiei. Dacă veţi căuta originea cuvântului „mângâiere" în cuvântul latin *carus,* din care derivă, veţi descoperi că acesta era termenul folosit pentru „dragă" sau „iubită", cuvânt care implică afecţiune şi purtare de grijă.

Unii oameni susţin că ei nu vor să fie atinşi; ei nu simt nici nevoia şi nici plăcerea de a fi atinşi. O astfel de reacţie îşi poate găsi uşor cauzele în experienţele primei copilării sau într-o relaţie de căsătorie în care au fost ridicate un fel de bariere emoţionale, pentru ca persoana în cauză să se ţină departe de pericolul, real sau imaginar, de a fi rănită. Cu toate acestea, chiar şi cuplul cel mai afectat de asemenea probleme, poate experimenta, într-o perioadă scurtă de timp, o schimbare bruscă în bine, în cadrul relaţiei, pur şi simplu prin a se atinge unul pe celălalt într-un mod plin de

afecţiune.

O răsplată uimitoare îi aşteaptă pe aceia care încep să împletească bucuria atingerii în ţesătura vieţii lor de fiecare zi. De exemplu, cei doi îşi pot uni mâinile în timpul rugăciunii; se pot atinge tandru cu palma pe umăr; se pot ţine de mână când merg la plimbare sau în timp ce călătoresc în maşină; se pot strânge în braţe seara, la culcare, fără nicio solicitare sexuală; pot sta alături la biserică sau în timp ce privesc la televizor; se pot întâmpina unul pe celălalt cu o îmbrăţişare sau cu un sărut atunci când se întâlnesc după o scurtă despărţire; se pot lua drăgăstos de umeri în timp ce intră în bucătărie.

Cineva spunea că trei îmbrăţişări pe zi alungă tristeţea. În conformitate cu noile descoperiri medicale, atingerea poate stabiliza pulsul inimii la pacienţii sub terapie intensivă; îmbunătăţeşte capacitatea de mişcare la persoanele care au suferit o paralizie de origine cerebrală; vindecă bolnavii prin metoda „punerii mâinilor", aşa cum s-a dovedit atât în timpurile biblice cât şi în zilele noastre; îmbunătăţeşte rezultatele şcolare ale copiilor; activează hemoglobina şi stimulează activitatea undelor cerebrale.

Communication Inventory (CI) a făcut un studiu cu privire la numărul atingerilor non-sexuale pe care le experimentează cuplurile. Optzeci şi patru la sută dintre cei întrebaţi au spus că au avut acel gen de atingere care nu conduce la actul sexual uneori, în cea mai mare parte a timpului, sau întotdeauna. Totuşi, de două ori mai multe femei decât bărbaţi au apreciat că atingerea non-sexuală reprezintă un factor activ în îngrijire şi în vindecare. Femeile resimt o nevoie imensă de a fi îmbrăţişate, într-un mod aparte de gesturile cu semnificaţie sexuală. Faptul de a fi ţinute în braţe în afara dormitorului le dă un simţământ de satisfacţie emoţională. Orice femeie care asociază fiecare atingere cu o întâlnire sexuală va căpăta, în timp, repulsie în această privinţă.

Shere Hite a efectuat un sondaj cu privire la comportamentul sexual al femeii şi a descoperit că până şi acelor femei care nu ajung la orgasm în timpul contactului sexual le face mare plăcere sexul. Motivul? Simţământul intimităţii care derivă din această experienţă atingerea fizică şi apropierea – le oferă o satisfacţie deosebită.

Astfel de obiceiuri, urmate în mod regulat, vor aduce după ele simţăminte de afecţiune, de satisfacţie psihologică şi de siguranţă moţională. Este esenţial ca acele cupluri care au probleme şi care doresc să-şi reconstruiască relaţia, să înceapă cu exprimarea simplă a preocupării şi a interesului unul faţă de celălalt. Cei care spun că şi-au pierdut

dragostea faţă de partenerul de căsnicie îşi pot reconstrui relaţia şubrezită prin a reintroduce în căminul lor atingerile pline de tandreţe. Atingerea poate face mai mult decât oricare alt tratament, pentru vindecarea rănilor provocate de certuri, de realitate sau de atitudini negative.

O formidabilă reţetă de patru minute

Comunicarea verbală, contactul privirilor şi atingerea sunt factorii care menţin legătura de căsătorie interesantă şi plină de viaţă de-a lungul timpului. Dar cum putem pune în practică toate acestea când suntem copleşiţi de programele supraaglomerate, de creşterea copiilor, de problemele de serviciu, de activităţile de la biserică… şi de epuizare? Iată o reţetă formidabilă prin care puteţi puteţi pune totul în practică în numai opt minute pe zi: *Transformă primele patru minte de contact de dimineaţa şi primele patru minute de contact de seara, când vă reîntâlniţi după activitatea unei zile întregi, într-un răgaz plăcut.*

Respectarea ritualurilor de dimineaţă şi de seară poate reprezenta manifestarea exterioară a interesului şi a grijii pe care o au cei doi, unul faţă de celălalt. Reuşita sau eşecul unei căsnicii pot fi prevăzute, în mare măsură, pe baza acestor opt minute.

Leonard şi Natalie Zunin au confirmat acest principiu în cartea lor intitulată *Contact: The First Four Minutes, („Contact: primele patru minute"),* în care au subliniat importanţa primelor patru minute de contact, atât în ceea ce priveşte mânuirea afacerilor cruciale cât şi în privinţa relaţiilor interpersonale.

Pentru a verifica modul în care acţionaţi, înregistraţi pe o cameră video primele acţiuni de dimineaţa, ale voastre şi ale partenerului vostru de căsnicie. Ce vedeţi? Vă trataţi unul pe celălalt cu tăcere? Vă plângeţi de o durere de spate? Aţi căpătat „viciul" ferchezuitului? Vă aduceţi la cunoştinţă obligaţiile pe care le aveţi de îndeplinit până la sfârşitul zilei? Manifestaţi un pesimism persistent?

Dezmierdatul şi îmbrăţişările sunt aproape întotdeauna binevenite în cadrul relaţiilor sănătoase şi ar trebui să devină pentru fiecare cuplu o parte regulată a practicii obişnuite de la începutul zilei. În aceeaşi măsură, stabiliţi un contact verbal. Discutaţi despre ceva plăcut, despre orice subiect care poate conduce la întărirea simţămintelor pozitive. Înainte de a vă da jos din pat, ţineţi-vă strâns în braţe unul pe celălalt; înainte de a pleca la lucru, serviţi împreună o băutură fierbinte; faceţi o scurtă plimbare împreună; reflectaţi împreună asupra unui verset biblic şi rugaţi-vă ţinându-vă de mână. Încercaţi orice poate face ca primele activităţi de

dimineaţa să fie mai pline de semnificaţie. Şi să nu vă fie teamă să variaţi, din când în când, aceste obişnuinţe.

Aşa cum primele patru minute de contact de dimineaţă determină calitatea relaţiei pentru întreaga zi, tot la fel, următoarele patru minute de contact, când vă reîntâlniţi la sfârşitul zilei, vor contura şi vor influenţa atitudinea voastră unul faţă de celălalt pe parcursul orelor nopţii. Ce vedeţi şi ce auziţi atunci când înregistraţi pe o cameră video modul tipic în care vă întâmpinaţi unul pe celălalt la sfârşitul zilei? Felul în care îşi petrece un cuplu orele de seară reprezintă un element pe baza căruia poate fi evaluată întreaga lor relaţie de căsătorie.

Cuplurile care îşi analizează în mod obiectiv momentele în care sunt împreună, seara, se simt adesea stânjenite de ceea ce îşi amintesc: „Unde este corespondenţa?" „Copiii au fost îngrozitori". „Sunt mort de oboseală". „Sunt probleme la şcoală". „Pe unde umbli?" Numeroase mesaje pot fi transmise prin limbajul corporal – o „buză lăsată", o privire chiorâşă, mirosul degajat de propriul corp, hainele neîngrijite şi şifonate. Toate acestea furnizează informaţii semnificative cu privire la atitudinea sau la starea noastră sufletească.

Şase metode simple prin care să fortifici relaţia

O întâmpinare plină de căldură după o perioadă de despărţire poate avea o influenţă pozitivă atât asupra soţului cât şi asupra soţiei. Iată câteva recomandări cu ajutorul cărora puteţi face ca cele patru minute foarte importante de la sfârşitul zilei să devină mai plăcute:

1. *Pregăteşte-te mental*

Înainte de a te întoarce acasă, pregăteşte-te mental pentru întâlnirea cu soţul sau cu soţia ta. Gândeşte-te la lucruri pozitive. Unii oameni îşi planifică, în mod real, să azvârle cu simţăminte negative în partenerul lor de căsnicie. În loc de a-ţi face planuri într-o astfel de direcţie negativă, repetă-ţi în minte cel puţin o întâmplare pozitivă din ziua respectivă, ceva plăcut care poate fi împărtăşit cu partenerul tău atunci când vă veţi întâlni. Întrebările, problemele şi mesajele telefonice pot fi discutate mai târziu. În drum spre casă, roagă-te ca Domnul să te pregătească pentru a fi o binecuvântare pentru partenerul tău. Câteodată, un telefon dat acasă înainte de sosire este de ajutor.

2. Verifică-ţi ţinuta şi aspectul exterior

Prima imagine pe care v-o oferiţi unul celuilalt va influenţa raportul care se va stabili între voi pe tot parcursul serii. O soţie îngrijită, aranjată, care îşi dă discret cu parfum şi îşi accentuează feminitatea, va reuşi, în mod natural, să obţină un răspuns pozitiv din partea soţului ei. Şi bărbatul trebuie să aibă grijă, în aceeaşi măsură, în această direcţie. Un „haplea" care intră în casă cu hainele mototolite, soios, nespălat şi mirosind urât, va fi întâmpinat, probabil, cu totul diferit decât unul care se spală şi se piaptănă înainte de a pleca de la locul de muncă, şi îşi aplică, apoi, un strop de loţiune after-shave. Modul în care vă îngrijiţi spune foarte mult în legătură cu simţămintele voastre faţă de voi înşivă şi faţă de partenerul vostru de viaţă. Fă tot ce poţi ca să fii atrăgător pentru tovarăşul tău de căsnicie.

3. Copleşeşte-ţi partenerul cu zâmbete

Fă în aşa fel încât să-ţi întâmpini partenerul zâmbind. Arată-i, astfel, că el, sau ea, este o prioritate în viaţa ta, şi nu cineva de care îţi aduci aminte după ce ţi-ai îndeplinit toate celelalte responsabilităţi. Un zâmbet poate spune „Te iubesc!" mai convingător decât un cadou costisitor. Un zâmbet nu costă nimic şi este întotdeauna la îndemână. Chiar dacă nu-ţi vine să zâmbeşti, fă-o totuşi! Dacă este nevoie, joacă teatru, în sensul acesta, în primele patru minute după ce te întâlneşti cu soţul sau cu soţia ta. Dacă joci bine, simţămintele negative reprimate vor dispărea şi, în locul lor, vor apărea simţăminte pozitive. Dacă te simţi groaznic şi intri în casă exteriorizând ceea ce simţi, probabil că vei distruge orice posibilitate de a obţine din partea partenerului tău împreună simţire pe care o doreşti şi de care ai nevoie. Din contră, dacă intri în casă cu o atitudine pozitivă, poţi crea o ambianţă mult mai potrivită pentru rezolvarea simţămintelor tale.

4. Întâmpinaţi-vă unul pe celălalt cu o îmbrăţişare şi cu un sărut

Pentru mine însemna o adevărată competiţie pentru a ajunge să-l îmbrăţişez şi să-l sărut pe Harry. Buffy, căţeaua noastră şi „blonda" din viaţa lui Harry, obişnuia să stea lungită în faţa uşii de la intrare, în aşteptarea întoarcerii lui acasă. Atunci când Harry intra în casă, Buffy începea să sară şi să danseze pe labele din spate, în timp ce-l saluta cu un lătrat plin de entuziasm. Eram în competiţie pentru acelaşi bărbat şi soţul meu ţinea la ea. Cu toţii ne-am putea bucura de întâlnirile noastre dacă ne-am implica la fel de mult ca Buffy. Dacă nu vă stă în fire să vă sărutaţi, încercaţi să aveţi un alt fel de apropiere fizică: luaţi-vă de mână, luaţi-vă pe după umeri, mângâiaţi-vă. Dar faceţi ceva care să restabilească atingerea.

5. Spune ceva drăguţ

În loc să vă salutaţi partenerul cu obişnuitele „Ai…?” – „Ai fost la bancă?” etc. – sau cu un scurt „Bună!”, salută-ţi partenerul cu câteva remarce vesele. Un călduros „Bine ai venit acasă, dragul meu!”, sau „Bine ai venit acasă, draga mea!”, sau un compliment vor însemna mult. Poţi, de asemenea, să povesteşti pe scurt un incident amuzant sau interesant din timpul zilei. O dată pe săptămână pune la cale un salut surpriză, nu un lucru mare, dar ceva care să spună „Pentru mine eşti o persoană deosebită şi ţin la tine!”

6. Creează o atmosferă plăcută

Daţi-vă timp, unul altuia, ca să vă relaxaţi, înainte de a aborda orice problemă. Oricărui om care intră în casă şi dă peste un vacarm: copiii alergând încoace şi-ncolo, televizorul dat la maximum, totul numai un haos, îi vine s-o ia la fugă şi să nu se mai întoarcă. Cel care ajunge primul acasă este responsabil de crearea ambianţei, dar ambii parteneri sunt responsabili pentru crearea unei atmosfere plăcute şi liniştite. Orice cuplu trebuie să discute aşteptările pe care le are fiecare dintre cei doi şi să găsească o cale eficientă de a pune lucrurile la punct şi de a transforma haosul în linişte. Aceia care lucrează în cadrul căminului pot avea nevoie de o perioadă de destindere, care implică posibilitatea câtorva minute de linişte. Alţii se simt foarte bine după ce citesc ziarul. Unii vor să asculte o muzică liniştită, timp de cincisprezece minute, şi să vorbească foarte puţin sau deloc. Şi sunt şi alţii cărora le prinde bine să se zbenguie şi să se joace cu copiii. Indiferent din care categorie faceţi parte, vorbiţi despre acest lucru şi apoi încercaţi să realizaţi acest cadru pentru partenerul vostru. Prin aceasta veţi obţine mari dividende.

Aceia care sunt serios interesaţi de consolidarea relaţiei lor de căsătorie, sau care doresc să salveze o relaţie deteriorată, trebuie să înceapă cu aceste opt minute cruciale. Aceste minute de contact simbolizează, într-o mare măsură, modul în care bărbatul şi femeia s-au acomodat la viaţa în doi.

Unii oameni presupun că plecările şi venirile de fiecare zi nu înseamnă mare lucru. Ei nu îşi dau seama că în fiecare zi noi producem impresii rapide şi durabile asupra partenerului nostru de viaţă – impresii care influenţează atât felul în care ne tratăm unul pe celălalt în ziua respectivă, cât şi felul în care ne vom raporta unul la celălalt în toate zilele care vor urma. Cuplurile care persistă în folosirea frazelor, expresiilor şi

mesajelor prin care se înstrăinează unul de celălalt, în cele din urmă se vor despărţi.

Cu concepţii noi şi cu o structurare atentă a acestor opt minute ale fiecărei zile, cei doi pot experimenta o renaştere a relaţiei dintre ei şi pot vedea cât de bine este să înfrunte viaţa împreună.

În fazele lui incipiente, procesul de formare a unei legături presupune o investiţie masivă de timp şi de energie. Tinerii îndrăgostiţi se comportă cu uşurinţă ca nişte îndrăgostiţi. Îndrăgostiţii căsătoriţi trebuie să se comporte şi ei ca nişte îndrăgostiţi şi să parcurgă paşii de formare a relaţiei reînnoindu-şi şi reafirmându-i dragostea unul pentru celălalt. În felul acesta, relaţia este bine direcţionată şi, odată cu trecerea timpului, se va desăvârşi. O forţă magnetică, a prieteniei reciproce, îi va atrage pe cei doi unul către celălalt şi-i va păstra laolaltă în afecţiune, făcându-i să trăiască o permanentă aventură. Aceasta este cu adevărat calea către intimitate.

Să asculţi cu inima: o cale de a arăta că te preocupă

Ascultarea este cea mai neglijată şi cea mai puţin înţeleasă dintre artele comunicării. Ascultarea perceptivă nu pretinde un titlu academic, ci pretinde învăţare.

Unii oameni, pur şi simplu nu ascultă şi, în momentul când ajung Nu-şi descopere propria nepăsare, se trezesc, adesea, la un pas de dezastru.

Aşa s-a întâmplat la ora 8:00 seara, în ziua de 30 octombrie, 1938, când 6 milioane de radio-ascultători de pe întreg cuprinsul Statelor Unite au auzit un anunţ important care a produs panică în întreaga lume. A fost o emisiune radio simplă şi deschisă, sortită, totuşi, să aibă consecinţe cu mari implicaţii.

„Postul de radio Columbia Broadcasting System şi staţiile lui afiliate", a început crainicul, „prezintă pe Orson Welles şi Mercury Theater of the Air (Teatrul radiofonic „Mercur") cu piesa *Războiul Lumilor,* de H.G. Wells".

A fost atât de clar, şi totuşi, nici măcar nu a fost luat în seamă. Şi de ce să fie luat în seamă? Acordurile plăcutei muzici de dans care a urmat erau cu mult mai atrăgătoare.

Dar, câteva cuvinte au persistat în minte – şi au creat, pe neobservate, un fond de panică.

„Războiul Lumilor! …RĂZBOIUL LUMILOR!"

Aceste cuvinte amenințătoare făcuseră parte dintr-un anunț obișnuit, dar pentru milioanele de radio-ascultători care au prins doar această parte a mesajului, ele au însemnat începutul pieirii și sfârșitul lumii. „Auzind" că lumea era pe cale de a pieri, ei s-au lăsat copleșiți de frică și au strâns în grabă ceea ce aveau mai de preț, după care și-au părăsit casele și au plecat să caute un loc de scăpare.

Cuprinși de groază și de disperare, oamenii au făcut lucruri ciudate. În Newark, New Jersey, panica a cuprins localitatea atunci când, după ce au auzit anunțul de la radio, douăzeci de familii au ieșit pe străzi țipând și alergând, cu prosoape umede înfășurate în jurul capului, pentru a scăpa de ceea ce ei credeau că era un atac cu un gaz otrăvitor. Alții au fost văzuți cărându-și mobila după ei pentru a o duce la loc sigur. Oamenii au ținut blocate liniile telefonice ale poliției, oferindu-și serviciile ca voluntari, pentru a lupta împotriva invaziei marțiene. În Mount Vernon, New York, un bărbat, care era considerat a fi un invalid fără speranță, în momentul în care a auzit cuvântul *invazie,* s-a ridicat și a ieșit împleticindu-se din casă; s-a târât în mașină și a dispărut.

Zeci de oameni, de pe întreg cuprinsul țării, au ridicat receptorul telefonului și au șoptit celor dragi ultimele cuvinte de rămas bun. Alții, pur și simplu s-au așezat pe scaun în stare de șoc, imobilizați de groază sau cuprinși de o criză tipică de isterie.

Aflați la loc sigur, în studioul de transmisie, Orson Welles și ceilalți actori nu aveau nicio idee despre panica națională pe care o crease programul lor. Ei credeau că totul mergea bine, efectele de sunet și toate celelalte, până când, din întâmplare, s-au uitat pe geam în camera de control, unde, prin tot felul de gesturi, care mai de care mai ciudate, câteva zeci de polițiști îmbrăcați în uniforme le cereau insistent să întrerupă imediat programul.

Câteva minute mai târziu, Welles și colegii lui au aflat de faptul că generaseră o panică de proporții naționale. Nu fusese nimic altceva decât un spectacol realizat cu măiestrie, cu o distribuție talentată.

În plus, fusese transmis la ora potrivită pentru a crea panică – asta fusese totul. Timp de luni de zile, nervii Americii fuseseră asaltați de zvonurile de război din Europa și de posibilitatea propriei implicări. De la acordul încheiat între Adolf Hitler și Neville Chamberlain, prin care se promisese „pace în veacul nostru", nu trecuseră mai mult de patru săptămâni. Invazia era în mintea tuturor. Pentru un efect maxim, Orson Welles și CBS n-ar fi putut alege un moment mai bun.

Cu toate acestea, rămâne sigur faptul că ascultătorilor le-a scăpat,

sau nu au ascultat, anunţul care-i informa că urma să se difuzeze o piesă de teatru, care era numele piesei şi cine era autorul acesteia.

Nu s-a făcut nicio asociere între emisiunea difuzată şi programul de adio care apăruse în ziar şi în care scria „8: 00 – 9: 00 p.m., piesa radiofonică a lui H.G. Wells, *Războiul Lumilor”.* Ascultătorii au ignorat, sau nici măcar nu au auzit, cele trei anunţuri adiţionale făcute de crainicul de la radio, pe parcursul emisiunii, cu privire la caracterul fictiv al acesteia.

Cercetările ulterioare au dovedit că cei care nu au intrat în panică au fost aceia care au auzit mesajul şi l-au reţinut cu uşurinţă, pentru că au ascultat cu atenţie, dar realitatea rămâne că aproape o şesime dintre radio-ascultători nu şi-au folosit capacitatea de a asculta în mod critic, pentru a descoperi ceea ce se întâmpla de fapt. Ascultarea este o problemă pe care cei mai mulţi dintre noi nici nu ne dăm seama că o avem.

Este ascultarea o problemă în căsnicie? *Inventarul de Comunicare* a încercat să facă un sondaj pe baza acestei întrebări, cerându-le participanţilor să răspundă la următoarea afirmaţie: „Partenerul meu de căsătorie ascultă cu atenţie ceea ce am de spus”. Patruzeci şi şapte la sută dintre cei întrebaţi au spus că partenerii lor ascultă cu atenţie „uneori”, „rar”, sau „niciodată”. Cincizeci şi cinci la sută au admis că partenerii lor îi acuză pe ei de faptul că nu-i ascultă niciodată, în majoritatea timpului, sau uneori. Mai mulţi s-au plâns că partenerii lor sunt foarte uşor distraşi şi că manifestă lipsă de interes în timp ce ei le vorbesc. Alţii s-au plâns că partenerii lor evită să se uite la ei în timp ce stau de vorbă. Soţiile s-au plâns că soţii lor nu le ascultă, iar bărbaţii au spus că soţiile lor nu aud niciodată ceea ce li se spune. Da, ascultarea este o problemă în căsnicie.

Deosebirea dintre a asculta şi a auzi

Mulţi dintre noi presupunem că ascultarea este ceva ce facem cu urechile. Urechile au o importanţă vitală în procesul auzirii, dar, adevăraţii ascultători trec dincolo de simpla auzire a ceea ce este spus. Mulţi oameni aud, dar nu ascultă.

Auzirea se referă la procesul prin care undele sonore lovesc urechea, cu viteza luminii, şi sunt transmise apoi la creier – un proces pe care nu îl învăţăm, ci care se desfăşoară fără un efort conştient din partea noastră. Ascultarea, însă, descrie o abilitate, o artă pe care o învăţăm. Procesul ascultării constă în armonizarea şi selectarea vocilor, zgomotului, muzicii. Se face o alegere conştientă cu privire la lucrurile cărora le vom acorda atenţia noastră.

Un serial de benzi desenate umoristice, „Dennis the Menace", descrie perfect procesul acesta. Dennis îl salută pe vecinul lui, domnul Wilson, în timp ce acesta citeşte ziarul. Nu primeşte niciun răspuns. Dennis încearcă din nou, vorbind mai tare. Din nou, niciun răspuns. În disperare, Dennis încearcă pentru a treia şi ultima oară, după care, văzând că a eşuat din nou, se întoarce să plece. El îi spune vecinului său „La revedere" cu o voce normală, peste umăr.

„La revedere, Dennis", îi răspunde domnul Wilson. În drum spre casa sa, Dennis remarcă: „Cu auzul nu are nicio problemă, dar cu ascultarea stă rău".

Cercetătorii estimează că noi petrecem 70% din orele noastre de veghe comunicând cu ceilalţi – vorbind, ascultând, citind sau scriind. Treizeci şi trei la sută din timpul acesta este dedicat vorbirii şi patruzeci şi doi la sută, ascultării. Din moment ce o parte impresionantă din timpul nostru este petrecută ascultând, aceasta presupune că ascultarea este de primă importanţă în viaţa noastră.

Gafe în ascultare

Ascultarea deficitară îşi are originea în obiceiuri greşite. Unele dintre cele mai supărătoare dintre aceste obiceiuri sunt următoarele:

Întreruperea este cel mai nesuferit obicei în ceea ce priveşte ascultarea. Cei obişnuiţi să întrerupă îşi petrec timpul nu ascultând la ceea ce li se spune, ci formulându-şi propriul răspuns. Interesaţi fiind doar de ideile lor, ei nu dau prea mare atenţie cuvintelor celorlalţi, ci aşteaptă un moment propice când să poată interveni cu un „O, asta nu-i nimic! Să vezi ce mi s-a întâmplat mie!"

Poate că aceasta este tendinţa omenească, să sărim şi să intervenim imediat, atunci când se spune ceva care activează sau care actualizează un gând anume. Dar trebuie să-i îngădui celeilalte persoane să-şi termine fraza, indiferent cât de plictisitor ar fi ceea ce spune. Atunci când întrerupi pe cineva, nu faci altceva decât să calci peste ideile acelei persoane, şi lucrul acesta este la fel de nepoliticos, şi, uneori, la fel de dureros, ca şi când ai călca acea persoană pe picioare.

Evitarea contactului privirilor vine pe locul al doilea în lista „celor mai supărătoare" obiceiuri. Ascultătorii care nu se uită la persoana care le vorbeşte exprimă prin această atitudine dezinteres, neîncredere şi lipsă de preocupare.

În general, Harry este un bun ascultător, dar, de curând, s-a

întâmplat o dată că l-am oprit în hol pentru a-i împărtăşi ceva care era foarte important pentru mine. În timp ce îi vorbeam, el se uita peste umărul meu, cu coada ochiului, încercând parcă să vadă pe cineva care stătea încovoiat în spatele meu. M-am oprit la mijlocul frazei. Nu puteam, şi nu voiam să continui dacă nu se uita la mine.

În relaţiile care se deteriorează, cei doi se privesc rareori faţă în faţă, atunci când stau de vorbă. Magia acelei conversaţii faţă-către-faţă, în care privirile celor doi se întâlnesc şi ochii comunică mai mult decât pot explica cuvintele, a dispărut. Într-o relaţie cu foarte multe probleme, este posibil ca un cuplu să nu se privească în ochi timp de săptămâni sau luni de zile de-a rândul. Tot ceea ce mai au cei doi în comun, sunt episoadele ocazionale când fac dragoste împreună, episoade în urma cărora cei doi rămân din ce în ce mai neîmpliniţi, din moment ce nevoile lor emoţionale nu sunt satisfăcute.

Evitarea privitului în ochii celuilalt este folosită ca o pedeapsă. Partenerii refuză să se uite unul la celălalt cu scopul de a-şi exprima neplăcerea. Refuzul conştient de a menţine contactul direct al privirilor cu persoana cu care stai de vorbă reprezintă un act de cruzime. De asemenea, contactul privirilor scade ori de câte ori intervine nesinceritatea.

Aceia care doresc să-şi reconstruiască relaţiile deteriorate, trebuie să instaureze contactul vizual şi atingerea non-sexuală.

Ascultătorul plictisit a auzit totul mai dinainte. Atunci când domnul J. readuce pe tapet nemulţumirile de la serviciu, doamna J. îşi spune în sinea ei: „Iarăşi începe”, şi îşi trece creierul pe poziţia neutră. Există, însă, şi ocazii în care domnul J. spune ceva nou şi caută susţinere şi încurajare din partea soţiei sale, şi nu le poate primi.

Ascultătorul selectiv culege acele frânturi de conversaţie care îl interesează, respingând restul. De exemplu, un soţ poate urmări ştirile de la ora şase, în timp ce soţia lui îi vorbeşte. Cea mai mare parte din ceea ce spune ea, îi intră pe o ureche şi îi iese pe cealaltă, însă atunci când soţia menţionează ceva în legătură cu a cheltui mai mulţi bani, soţul devine tot numai urechi.

Alţi oameni nu vor să audă nimic neplăcut, supărător sau care poate genera diferende – cum s-a comportat Michael la şcoală, sau necesitatea unor cheltuieli suplimentare cu maşina.

Nu avem nimic de câştigat dacă respingem lucrurile pe care nu dorim să le auzim. În multe situaţii, pentru a putea lua o decizie, avem nevoie de toate informaţiile.

Ascultătorul aflat în defensivă transformă tot ceea ce se spune într-

un atac la propria persoană. O soţie remarca o dată că, datorită noului stil care apăruse în îmbrăcăminte, nu mai putea să poarte nimic din vechile ei toalete. Cu toate că nu menţionase nimic cu privire la cumpărarea unei garderobe noi, soţul s-a înfuriat teribil pentru că a simţit că remarcile ei erau îndreptate, de fapt, către incapacitatea lui de a aduce mai mulţi bani în casă. O soţie care s-a simţit jignită l-a tratat toată seara pe soţul ei cu tăcere, deoarece considerase că dezaprobarea acestuia faţă de manierele pe care le arătaseră copiii la masă, reprezentase un atac direct cu privire la capacitatea ei de a le da o educaţie potrivită.

Ascultătorul insensibil este acela care nu poate recepţiona simţămintele sau emoţiile din spatele cuvintelor rostite. O tânără soţie îl roagă pe soţul ei să meargă să servească împreună masa, în oraş. Ea nu are nevoie atât de mult de a lua masa în oraş, cât de a I îi îmi asigurarea că el încă o mai iubeşte şi că este dispus să facă un efort pentru a-i face ei plăcere. Dacă el îi va răspunde, fără prea multe menajamente, că nu îşi permit din punct de vedere financiar sau că este prea obosit, înseamnă că, în realitate, nu a ascultat însemnătatea mesajului din spatele cererii sale.

Alte obiceiuri supărătoare, legate de modul nostru ascultare, ar putea fi:

— Cel care te face să simţi că îi risipeşti timpul;

— Păşitul înainte şi înapoi, ca şi când şi-ar fi pierdut răbdarea sau s-ar grăbi să plece;

— Lipsa expresiilor faciale care să arate că interlocutorul înţelege sau aude;

— Încercarea de a prevedea ceea ce vrei să spui sau de a-ţi încheia frazele aşa cum bănuieşte că ar trebui;

— Obiceiul de a-ţi pune o întrebare la care tu tocmai ai răspuns;

— Reformularea a ceea ce ai spus mai înainte, ca şi când ţi-ar pune altcineva cuvintele în gură;

— Obiceiul de a te contrazice, chiar înainte ca tu să-ţi fi afirmat punctul de vedere;

— Orice spui îi aminteşte interlocutorului tău de o altă poveste, sau de ceva despre care tocmai a auzit;

— Obiceiul de a sta prea aproape de cel care vorbeşte.

Obiceiurile rele abundă din cauză că nu am fost instruiţi în direcţia aceasta, a ascultării. Ascultarea este cea mai neglijată şi cea mai puţin înţeleasă dintre toate artele comunicării. Ascultarea perceptivă nu

presupune un titlu academic, ci presupune instruire. Haideţi să învăţăm s-o facem aşa cum trebuie.

Cum să asculţi

Să asculţi pare ceva simplu, dar să devii un ascultător perceptiv este infinit mai dificil decât să devii un vorbitor elocvent. Ascultarea este o treabă serioasă, deoarece implică mai mult decât auzirea cuvintelor. Ea implică discernământ, recepţionarea mesajului non-verbal, interes, contact vizual, căutarea motivelor profunde, punerea unor întrebări potrivite, darea unor răspunsuri adecvate, şi, uneori, înţelepciunea de a păstra tăcerea. Este o lucrare grea, dar răsplata dezvoltării unei relaţii apropiate merită preţul acesta.

Am studiat în direcţia aceasta şi am redus ascultarea perceptivă la şapte tehnici de bază. Dacă poţi stăpâni aceste tehnici, poţi deveni un ascultător mai sensibil.

Ascultarea cu întreg corpul: să arăţi ca cineva care ascultă

Dacă vrei să fii un bun ascultător, trebuie să arăţi şi să te manifeşti ca atare. Dacă nu arăţi ca cineva care ascultă, probabil că nici nu asculţi. Ascultarea cu întregul corp poate fi descrisă ca o activitate în care îţi foloseşti toate părţile corpului pentru a arăta partenerului tău că îl asculţi. Acest tip de ascultare îl face pe cel care vorbeşte să se simtă deosebit, apreciat şi valoros.

Ascultă cu ochii

Uită-te la persoana care îţi vorbeşte. Se spune că marele predicator Charles Spurgeon ar fi spus odată: „Pentru mine este supărător şi faptul că un om, fie el chiar şi orb, nu mă priveşte în faţă”. Cum ţi-ar place să vorbeşti cuiva care se uită tot timpul undeva peste umărul tău şi doar foarte rar la tine? Această atitudine reprezintă un factor de deviere care întrerupe imediat procesul comunicării.

Asigură-ţi partenerul că îl asculţi. Fără să ai o privire sfredelitoare, fără să te uiţi ţintă la el sau să-l faci să se simtă stânjenit, asigură-l că ochii tăi nu rătăcesc de colo-colo şi nici nu cercetează toate colţurile încăperii în timp ce el îţi împărtăşeşte ceva important.

Oamenii simt neîncredere şi suspiciune faţă de aceia care nu se uită la ei atunci când stau de vorbă. Neîncrederea reprezintă una dintre cele mai

mari piedici în calea unei comunicări eficiente. Atunci când cineva te priveşte direct în ochi, prin aceasta îţi inspiră încredere şi construieşte o bază de siguranţă în cadrul relaţiei.

De curând mi-au venit două idei pentru ilustrarea unui anume aspect din seminarul nostru *Căsnicie completă*. Într-o noapte, târziu, în timp ce Harry era absorbit de o piesă de teatru prezentată la televizor, l-am rugat să se gândească şi să decidă care dintre cele două idei ilustrau cel mai bine ceea ce voiam să scot în evidenţă. El a luat telecomanda şi a apăsat pe butonul de oprire a sonorului, astfel încât să mă poată auzi, dar, fără să se uite în direcţia mea, mi-a spus: „Amândouă sunt bune. O poţi folosi pe oricare dintre ele". În ciuda faptului că îmi răspunsese la întrebare, pentru că privirea îi fusese concentrată în altă parte, m-am simţit ca şi când nu aş fi fost acolo.

Cu siguranţă că nu alesesem bine momentul. Nu-i cereţi niciodată cuiva să rezolve o problemă maritală în timpul unui serial de televiziune!

Contactul vizual este important în toate relaţiile apropiate, dar mai ales în căsnicie. În urma studiilor făcute, psihologii au descoperit în acele cupluri care sunt foarte îndrăgostite, cei doi se privesc mai mult în ochi, unul pe celălalt, decât în alte cupluri. Ochii sunt capabili să transmită multe mesaje: dragoste sau ură, surpriză sau lipsă de interes, fericire sau tristeţe.

Ascultă cu capul

Dacă nu dai din cap aprobator, vorbitorul nu va avea o motivaţie prea mare pentru a continua. O înclinare din cap la momentul potrivit pune: „Înţeleg", „Sunt de acord cu tine", sau „Sunt de partea ta".

A sta cu un deget la tâmplă, sau cu capul în mână, arată o ascultare auditoare. În contrast, poate că unul dintre cele mai rele obiceiuri ascultare este acela de a te lăsa să aluneci în fotoliu, cu bărbia în palmă, ca şi când ai fi pe jumătate adormit sau căzut în transă. O expresie dezinteresată a feţei completează imaginea care spune: „Sunt aici, dar nu vreau să fiu. Hai să trecem mai repede peste aceasta".

Sprijinirea bărbiei în pumn, ca în modelul celebrului *Gânditor,* este, probabil, cea mai potrivită poziţie a capului în timp ce asculţi. Apleacă-te către vorbitor, ca şi când ai vrea să prinzi fiecare cuvânt, dar fă lucrul acesta în mod sincer.

Ascultă cu mâinile

Mâinile sunt capabile de multe gesturi care pot comunica aprobarea sau dezaprobarea. Degetul mare, orientat în sus arată aprobarea; degetul

mare orientat în jos, dezaprobarea. Îndreptarea arătătorului către interlocutorul tău este un gest acuzator, în timp ce întoarcerea mâinii cu palma în sus şi îndoirea repetată a arătătorului către tine spune „Vino aici. Vreau să fii mai aproape de mine”.

Evitaţi să mâzgăliţi sau să desenaţi în timp ce ascultaţi pe cineva care vă vorbeşte. A te juca cu agrafele de birou sau cu creioanele, sau a-ţi tăia sau curăţa unghiile în faţa cuiva care doreşte să-ţi împărtăşească ceva, reprezintă gesturi necuviincioase, grosolănii descurajatoare care spun: „Eşti mai puţin important pentru mine decât această preocupare pe care o am acum”.

În loc de aceasta, foloseşte-ţi mâinile pentru a spune: „Sunt interesat de ceea ce spui, îmi pasă”. Oare de ce, la început, cei doi nu se pot abţine să se ia de mână, iar după căsătorie, aproape că nu se pot atinge, cu excepţia împrejurărilor când vor să pregătească o apropiere sexuală? Cu mult mai multă afecţiune poate fi comunicată partenerului tău de căsnicie prinzându-l strâns de mână, mângâindu-i mâna sau ducând-o la buze. Strecoară-ţi braţul pe după umerii soţiei tale, în timp ce o tragi către tine. Un astfel de gest sau o strângere de mână plină de tandreţe pot înmuia multe inimi.

Atingerea umană este vitală sănătăţii emoţionale. Atingerea arată că acordăm atenţie. Alţii afirmă că atingerea vindecă şi că exprimă mesaje care nu pot fi exprimate în cuvinte.

Ascultă cu corpul

Prin poziţia corpului, noi exprimăm fie deschidere, fie o atitudine defensivă. Gestul care exprimă o atitudine defensivă este încrucişarea braţelor peste piept. Acela care stă cufundat într-un scaun, stând picior peste picior, cu glezna peste genunchi şi cu mâinile încrucişate sub cap, exprimă adesea superioritate şi îngâmfare. În contrast, braţele larg deschise, cu palmele în sus, indică deschidere şi sinceritate. O poziţie înclinată către cel care vorbeşte este un semn al interesului şi al implicării.

Ascultă cu gura

Ascultarea cu gura include zâmbetul, râsul, un chiot sau un fluierat încetişor, un sărut uşor, precum şi alte căi prin care poate fi folosită gura pentru a exprima interesul. Adăugarea unor exprimări verbale precum: „Hmmm…”, „Fără glumă!”, „înţeleg!”, sau alte remarci ocazionale, dar sincere, îi comunică partenerului tău că îl asculţi cu interes.

Ascultă cu mintea în tehnica ascultării, capacitatea de a asculta

simţământele este subliniată adesea. Ascultarea intenţionată, deliberată, caută să înţeleagă gândurile, intenţiile şi acţiunile în aceeaşi măsură.

După o prelegere publică, un cercetător i-a testat pe participanţi pentru a vedea în ce măsură a fost reţinut materialul prezentat.

Imediat după încheierea lecturii, toţi participanţii şi-au putut aminti doar 50% din ceea ce auziseră. La ce ne-am fi putut aştepta, oare, dacă grupul ar fi fost retestat după o săptămână, după o lună, sau după un an?

Un medic ar fi peste măsură de alarmat dacă un pacient de-al său ar asimila doar 50% din ceea ce mănâncă. Ar începe imediat un tratament de urgenţă. Cu toate acestea, foarte puţini ar fi îngrijoraţi dacă aceeaşi persoană ar spune că-şi aminteşte doar 50% din informaţiile pe care le-a primit.

Pentru a înmagazina informaţiile este nevoie de dezvoltarea capacităţii de ascultare deliberată. Pentru procesarea, analizarea şi reamintirea ulterioară a informaţiilor, cât şi pentru a putea trage concluziile din informaţiile primite, este nevoie cel puţin de o „capacitate limitată de ascultare". Ascultătorul trebuie să fie în stare să extragă ideea de bază din ceea ce s-a spus şi să interpreteze datele, înţelegerea eficientă a conceptului sau a ideii, cu scopul de a-i acorda atenţie intelectuală, reprezintă o tehnică fundamentală a ascultării.

Unele persoane logice şi extrem de analitice, pot asculta în felul acesta pentru a descoperi vreo greşeală în ceea ce se spune. Un ascultător care este atent numai la datele abstracte şi care devine prea analitic poate să piardă din vedere ceea ce se spune de fapt. În căsnicie, noi oferim şi primim informaţii în mod continuu. Pe cât este posibil, profitaţi de faptele care vă sunt prezentate; ascultaţi în mod eficient, urmărind ideile. Feriţi-vă să deveniţi atât de implicaţi în analizarea conceptelor, încât să pierdeţi importanţa mesajului transmis.

Acordează răspunsul ascultării tale *la comportamentul partenerului de conversaţie.* Fără să imiţi comportamentul partenerului de discuţie, potriveşte-ţi limbajul corporal în funcţie de stilul acestuia. Aceasta înseamnă că, dacă partenerul tău este trist, îţi armonizezi reacţiile de ascultare – capul, ochii, mâinile şi corpul – pentru a răspunde la o stare de tristeţe. Aceasta nu înseamnă că trebuie să plângi în hohote pentru că partenerul tău plânge în hohote, ci că trebuie să ai o reacţie potrivită cu starea de nefericire.

Dacă partenerul tău este fericit şi entuziasmat, adaptează-ţi manifestările corporale de ascultare la un spirit de bucurie. Dacă partenerul

tău este cu adevărat absorbit de ceea ce-ţi împărtăşeşte, intră în această atmosferă prin reacţiile tale de ascultare. Adoptă multe dintre gesturile şi expresiile lui faciale.

Ascultarea cu tot corpul poate fi folosită şi într-o altă direcţie. Dacă o persoană este prea entuziasmată, sau prea tulburată, o poţi ajuta să se calmeze printr-un control în oglindă. Dacă şi tu te entuziasmezi, sau te agiţi, probabil că nu vei face altceva decât să pui gaz pe foc.

Dacă vorbeşti puţin mai încet şi mai liniştit, coborând tonul vocii, aceasta va avea un efect de calmare asupra persoanei din faţa ta.

Reacţia în oglindă stabileşte o relaţie. Cu cât stabileşti mai curând o astfel de relaţie, pornind de la un anume nivel de încredere, cu atât mai eficient va fi procesul comunicării.

Ca să poţi asculta cât se poate de bine, gândeşte-te unde şi când poţi asculta astfel încât atenţia să-ţi fie distrasă cât mai puţin cu putinţă. Pentru ocaziile când urmează să asculţi ceva important alege un loc liniştit, retras, confortabil, un loc care să permită un contact vizual maxim, precum şi posibilitatea de a observa mesajele nonverbale ale partenerului tău.

Rămânerea în urmă: conectare, deconectare

Cei mai mulţi dintre noi rostim între 100 şi 150 de cuvinte pe minut. Unii vorbesc mai rar, cu o medie de numai 80 – 90 de cuvinte pe minut, în timp ce alţii vorbesc mai repede, ajungând până la 170 de cuvinte pe minut. Capacitatea noastră de ascultare ne permite să recepţionăm între 450 şi 600 de cuvinte pe minut. Aceasta înseamnă că putem gândi de cinci ori mai repede decât vorbim.

Dacă asculţi pe cineva care vorbeşte cu o medie de o sută de cuvinte pe minut, în timp ce tu poţi asculta aproape şase sute, ce se întâmplă în mintea ta în restul timpului?

L-ai rugat vreodată pe soţul tău să facă ceva pentru tine, pentru ca apoi să observi că nu a făcut acel lucru? Şi atunci când îl întrebi de ce nu a făcut ceea ce l-ai rugat, el îţi răspunde: „Nu te-am auzit”. Atunci, tu îi spui: „Ei bine, dar ţi-am spus”. „Ba nu, nu mi-ai spus. Când zici că mi-ai spus?” întreabă el în cele din urmă.

Lucrul acesta se întâmplă adesea, datorită rămânerii în urmă. Informaţiile tind să intre pe o ureche şi să iasă pe cealaltă, fără să penetreze materia cenuşie. Atenţia este concentrată asupra unui alt lucru, iar gândurile probabil că aleargă năvalnic pe un alt canal de recepţie, astfel că ascultătorul nu prinde decât o parte din ceea ce se spune.

Alţi oameni folosesc această trecere pe altă frecvenţă, această deconectare, pentru a avea timp să-şi formuleze următorul răspuns, fără să realizeze că, procedând astfel, pierd anumite informaţii, manifestă lipsă de interes şi scapă din vedere acele amănunte care pot indica existenţa unor probleme mai profunde. Ne place să fim consideraţi inteligenţi, utili şi spirituali, şi de aceea, folosim de multe ori acest timp de rămânere în urmă, pentru a ne aminti o anecdotă amuzantă, o cugetare utilă sau un răspuns potrivit. Asemenea replici pot fi ceva de dorit, dar a îngădui ca mintea noastră să colinde nestăpânită doar pentru ca noi să trecem drept nişte parteneri de conversaţie sclipitori, aceasta este o mare dovadă de egoism, ca să nu spunem mai mult.

Dale Carnegie, unul dintre cei mai talentaţi şi mai pricepuţi oameni în ceea ce priveşte relaţiile umane eficiente, povestea odată o întâmplare din viaţa sa: Fiind invitat la o petrecere, a descoperit că se aşezase la masă lângă un botanist care l-a ţinut, pur şi simplu, pe marginea scaunului, povestindu-i tot felul de lucruri uimitoare despre umilul cartof, sau despre rezolvarea unor probleme de grădinărit. Când a venit momentul să-şi ia rămas bun, botanistul s-a întors către gazda sa şi i-a făcut domnului Carnegie câteva complimente măgulitoare. După cum aprecia botanistul, domnul Carnegie era „cel mai încurajator şi mai interesant partener de conversaţie”.

Adevărul era, însă, că domnul Carnegie nu spusese aproape nimic, îşi folosise, însă, timpul, într-un mod creativ. Se arătase interesat pentru că fusese interesat. Acesta este cel mai înalt compliment care îl putem face cuiva: să ascultăm cu atenţie ceea ce spune.

O ascultare eficientă şi o folosire adecvată a timpului de rămânere în urmă presupune exprimarea unei reacţii-răspuns faţă de întregul mesaj transmis. Presupune, de asemenea, observarea elementelor de comunicare non-verbală şi manifestarea interesului nostru faţă de tema abordată.

Este pe deplin posibil ca un expert în ascultare să ajungă să cunoască despre persoana din faţa sa, mai mult chiar decât cunoaşte acea persoană despre ea însăşi!

Invitaţia de a spune mai mult: o deschidere a uşii

Dacă taci prea mult în relaţia de căsnicie, partenerul tău va ajunge la concluzia că nu-ţi pasă. Partenerul tău are nevoie de un fel de sprijin verbal. Natura răspunsului pe care îl primeşte din partea ta va determina dacă soţul sau soţia va continua sau nu să se deschidă faţă de tine.

O bună tehnică de ascultare constă în a răspunde cu o „deschidere a uşii”, sau cu invitaţia de a spune mai mult. Acest răspuns nu comunică o apreciere raţională cu privire la ceea ce încearcă să spună partenerul tău, sau cu privire la propriile tale idei sau sentimente, ci îl invită, pur şi simplu, să-ţi împărtăşească propriile lui gânduri.

Unele dintre cele mai simple metode de a deschide cuiva uşa, în sensul acesta, pot include următoarele replici: „Asta nu-i de glumă!”, „Ce interesant!”, „Mă bucur să aud asta!”, „Bine aşa!”, „Excelent!”, „înţeleg!”, „îmi dau seama!”

Iată şi câţiva „deschizători de uşă” mai expliciţi: „Sună interesant! Spune-mi mai mult!”; „îmi dau seama cât de important este lucrul acesta pentru tine!”; „Povesteşte-mi mai mult în legătură cu aceasta!”; „Aş vrea să cunosc părerea ta despre…”

Asemenea răspunsuri descoperă faptul că eşti interesat de ceea ce spune partenerul tău; acesta are dreptul de a-şi exprima simţămintele cu privire la un anume lucru; poate că ai ceva de învăţat de la el; ţi-ar face plăcere să asculţi punctul lui de vedere; ideile lui sunt importante pentru tine.

De asemenea, acest gen de răspunsuri îi comunică partenerului de discuţie că are şi în continuare cuvântul. În acest fel, el nu va avea simţământul că vrei să începi să vorbeşti tu, şi să-ţi spui propria experienţă, să-i ţii o predică, să-i dai vreun sfat sau să-l ameninţi cumva. Reacţia pe care o vei obţine în urma folosirii acestor deschizători de uşi s-ar putea să te surprindă. Persoana din faţa ta se va simţi încurajată să vorbească, să se deschidă, să se apropie şi să-ţi împărtăşească simţămintele pe care le are.

Oricine ar răspunde favorabil la asemenea atitudini. Te simţi bine când ceilalţi te respectă, simţi că ai valoare şi că ceea ce spui tu este interesant. Partenerul tău nu este indiferent la ceea ce te frământă. Noi trebuie să oferim tovarăşului nostru de viaţă cât mai multe ocazii de a se exprima.

Întrebări creative: o cale de a ajunge la confidenţialitate

Întrebările creative încurajează cealaltă persoană să vorbească şi o ajută să-şi dea seama că eşti interesat de ceea ce spune şi că eşti atent. În acelaşi timp, cu ajutorul acestor întrebări poţi să descoperi ce gândeşte persoana din faţa ta şi îi poţi orienta procesul de gândire către o direcţie productivă.

Notă: întrebările creative reprezintă mai degrabă o tehnică de ascultare, decât una de vorbire, deoarece, dacă nu ai ascultat aşa cum trebuie, nu eşti capabil să formulezi o întrebare potrivită.

Împărtăşirea simţămintelor personale la un nivel intim a fost adesea stimulată de o întrebare bine formulată. Întrebările te ajută să cunoşti mai mult despre cel din faţa ta şi au darul de a îndepărta barierele datorate simţământului de înstrăinare. De asemenea, întrebările creative extind conversaţia, oferindu-vă astfel, atât ţie, cât şi partenerului tău, mai multe subiecte de discuţie.

Întrebările pot motiva o persoană să se gândească mai serios la problema abordată şi, în acelaşi timp, pot ajuta pe cineva să aplice noi concepte la viaţa sa. Întrebările puse cu înţelepciune te ajută pe tine, ca ascultător, să reflectezi asupra lucrurilor pe care tocmai le-ai auzit. Multilateralitatea întrebărilor îţi permit să clarifici adevăratul sens al celor spuse: „Tocmai ai spus că eşti obosit. Să înţeleg că nu intenţionezi să mergi diseară la întâlnirea de comitet de la biserică?"

Punerea unor întrebări creative reprezintă o artă care se bazează pe capacitatea de a pune întrebări profunde, cu privire la informaţiile gratuite. Prin informaţii gratuite înţelegem acele amănunte relatate în mod liber, şi nu ca răspuns la o întrebare. Punerea unor întrebări creative furnizează acel îndemn ca cealaltă persoană să spună mai mult.

Cu toate acestea, în punerea acestor întrebări creative trebuie să urmăreşti agenda persoanei care vorbeşte, şi nu planul tău ascuns, întrebările tale trebuie să-l conducă pe partenerul tău acolo unde vrea el să meargă, şi nu acolo unde vrei tu să-l duci.

Întrebările creative implică întrebări deschise, şi nu închise. O întrebare închisă este orice întrebare care pretinde un răspuns de un singur cuvânt, un „da" sau un „nu": „Ai avut o zi bună?" O întrebare deschisă trebuie să fie formulată în următoarea manieră: „Spune-mi lucrul cel mai interesant care ţi s-a întâmplat astăzi!" Acest gen de întrebare îl invită pe vorbitor să-ţi împărtăşească mai mult decât obişnuitele remarci superficiale.

Asemenea întrebări trebuie, totuşi, folosite cu înţelepciune, pentru că altfel pot avea consecinţe negative. Întrebările cercetătoare pot fi interpretate drept încălcare a domeniului privat, a vieţii personale. Unele întrebări sunt prea personale, prea intime pentru a fi puse, şi folosirea lor depinde de natura relaţiei existente şi de maniera în care sunt puse.

Întrebările pot fi manipulative sau „pline de încărcătură": „Numeşti aceasta dragoste, când tu nu eşti niciodată seara acasă?" (un reproş ascuns

sub formă de întrebare). La o întrebare din aceasta, „încărcată”, un răspuns potrivit poate fi „Nu-mi dau seama dacă ai vrut să-mi pui o întrebare sau să-mi spui ceva…” (o verificare a perceperii corecte).

Întrebările care blochează („Asta-i tot?”) şi cele cercetătoare, care se bazează mai degrabă pe o informaţie pe care doreşti s-o primeşti, decât pe ceea ce vorbitorul doreşte să-ţi spună, nu conduc la rezultatele dorite.

Evitaţi, pe cât posibil, întrebarea „De ce?” Sună acuzator şi are tendinţa de a-l pune pe celălalt în defensivă. O întrebare care conţine un „de ce” este posibil să-ţi furnizeze, în cele din urmă, informaţia pe care o doreşti, dar nu o ajută deloc pe persoana cu care stai de vorbă. „De ce”-urile îţi furnizează informaţii cu privire la simţăminte. O cale mai bună de a pune o întrebare de tipul „de ce” este aceasta: „Spune-mi care sunt simţămintele tale în legătură cu această problemă”. Unii oameni sunt vizibil iscoditori şi poate chiar se caracterizează singuri ca fiind persoane deosebit de curioase, „oamenii de ce-urilor”, dar lucrul acesta nu schimbă situaţia.

Întrebările creative pot fi un instrument deosebit de eficient atunci când sunt folosite în modul şi la timpul potrivit, de către un ascultător priceput.

Limbajul corporal: vorbesc gesturile mai tare decât cuvintele?

Povestea care urmează a fost relatată de un reporter, care a participat într-o ocazie la o patrulă de antrenament simulată, a poliţiei. Pentru a se conecta la atmosfera momentului, la şoldul său se odihnea un revolver de calibru 38, încărcat. Pe neaşteptate, un om a apărut dintr-un pâlc de tufişuri situat între două case.

Era un hippie înalt şi solid, care purta o mustaţă dezordonată, de tip Zapata. În mâna dreaptă avea o bâtă grea, de baseball. Când m-a văzut, a încetinit puţin, dar a continuat să înainteze către mine. Avea trăsături de om meschin şi ticălos, cu o privire încruntată, mânioasă. S-a întors către mine, mâna i s-a strâns şi mai tare pe bâtă, ochii mă priveau ţintă; păşea hotărât, ameninţător.

Mi-am aranjat jacheta de la uniforma de poliţist pe care o purtam, astfel încât să se vadă patul armei, în caz că ar fi fost nevoie. Este adevărat că m-ar fi putut bate măr cu bâta pe care o avea în mână, dar, în afară de privirea cruntă pe care mi-o arunca, nu mă ameninţase, încă, în niciun fel. Întrebarea pe care mi-o puneam era dacă nu cumva tocmai lăsase vreo trei cadavre în urma lui, în vreuna dintre case. Jefuise pe cineva? Atacase vreo

gospodină? Ce făcuse oare?

Ajunsese la o distanţă ameninţătoare, la numai un metru şi jumătate de mine. Tendoanele de la braţul drept i s-au încordat. Mâna mea se afla pe pistol. Când a ajuns chiar în dreptul meu, pe faţa lui a apărut prima rază de lumină din întreg comportamentul lui de până atunci: a zâmbit şi a trecut mai departe.

Ptiu! Fusesem cât pe ce să împuşc un băiat care nu avea altă vină decât aceea de a căuta un teren de baseball.

O apreciere a situaţiei bazată doar pe expresii faciale, gesturi şi indicii corporale – chiar dacă sunt atât de importante – a condus la concluzii greşite care erau cât pe ce să fie fatale!

Toate atitudinile corporale şi toate expresiile emoţionale fac parte din comunicarea non-verbală – o exprimare tăcută care spune adevărata poveste. Termenul include, de asemenea, maniera de vorbire, precum şi intonaţiile vocii şi rata de rostire a cuvintelor – toate acestea susţinând ceea ce este spus.

Foarte puţini oameni înţeleg importanţa exprimării non-verbale. În comunicarea normală, cuvintele folosite, sau conţinutul pe care-l exprimă acestea, reprezintă doar 7% din mesajul transmis; tonul vocii şi gesturile reprezintă 38%, în timp ce expresiile faciale singure reprezintă un procent de 55%.

Deoarece un total de 93% din ceea ce este comunicat este transmis fără cuvinte, înţelegerea comunicării non-verbale este, probabil, mai importantă decât oricare altă tehnică de ascultare. Dacă ai fi cu adevărat supărat pe partenerul tău, ai putea ascunde acest lucru? Ai putea să fii plin de mânie, şi cu toate acestea, pe faţa ta să nu se vadă nimic, nici în gesturi şi nici în tonul vocii? Ar fi foarte dificil dacă nu imposibil.

Unii oameni devin adepţii mascării exprimării non-verbale. Orice expresie a feţei, gest sau atitudine care i-ar putea da de gol sunt ascunse cu grijă sau reprimate. Acest procedeu îl pune pe ascultător într-un serios dezavantaj, din moment ce nu are la dispoziţie decât cele şapte procente verbale pentru a face o apreciere.

Noi comunicăm non-verbal în trei moduri:

1. Limbajul corpului

Fiecare poziţie a corpului fie susţine, fie neagă un mesaj verbal. Poţi să transmiţi un mesaj direct fără să rosteşti nici măcar un cuvânt. Coborârea umerilor poate exprima descurajarea; cufundarea gârbovită într-un scaun, dezinteres; capul în mâini, disperare; ridicatul din umeri: „Nu

ştiu!”; o poziţie şezândă rigidă, stare de tensiune; braţele încrucişate, sfidare, şi aşa mai departe.

Atunci când nu este de acord cu ceea ce se spune, o persoană poate pune o distanţă mai mare între ea şi vorbitor; pe de cealaltă parte, afecţiune şi intimitatea îi pot face pe oameni să devină mai apropiaţi.

Expresiile faciale fac parte din limbajul corporal şi reprezintă modul cel mai puternic de exprimare a unui mesaj tăcut. Ochii sunt partea cea mai expresivă a expresiilor faciale. Îngustarea sau deschiderea lor largă, rostogolirea irisului, ritmul de clipire, expresia plictisită, şovăirea sau întoarcerea privirii, toate acestea „vorbesc” despre starea sufletească a stăpânului lor. O scurtă clipire din ochi către persoana pe care o iubeşti poate comunica mai mult decât o întreagă frază rostită. „Nu mă interesează deloc persoana ta!”, sau „Eşti foarte important(ă) pentru mine!”, sunt mesaje care pot fi transmise doar cu ajutorul ochilor.

Sunt şi alte expresii faciale care exprimă mesaje importante. Gândiţi-vă ce putere de sugestie are o simplă ridicare din sprâncene, o încruntare a frunţii, coborârea sau împingerea în faţă a bărbiei. Atunci când zâmbim, exprimăm căldură şi fericire; când ne încruntăm, tristeţea şi neplăcerea sunt evidente.

Gesturile fac, de asemenea, parte din limbajul corporal. Întinderea braţului în faţă, cu palma orientată în sus, demonstrează deschidere şi acceptare; braţul întins înainte, cu palma orientată în jos, indică închidere şi distanţă. Atunci când sunt însoţite de alte elemente de comunicare non-verbală, precum şi de cuvinte rostite, strângerea de mână, îmbrăţişarea, pumnul strâns, degetul mare al mâinii orientat în jos, sau o bătaie uşoară cu palma pe umăr, toate acestea pot transmite mesaje foarte clare.

Îmbrăcămintea. Cineva spunea că, prin îmbrăcămintea pe care o purtăm, oferim lumii un indiciu pe care să-l poată vedea şi după care să ne poată judeca. Hainele „stridente” cerşesc atenţia; îmbrăcămintea neîngrijită, dezordonată, arată neglijenţă şi lipsa valorii personale; îmbrăcămintea indecentă, o cerere disperată de a i se acorda atenţie. Modul în care ne alegem hainele transmite un mesaj tăcut, dar plin de putere, cu privire la ceea ce se află înăuntrul nostru.

Limbajul corporal rareori minte, deoarece el izvorăşte din subconştient. O persoană îşi poate ascunde simţămintele, dar nu-şi poate ascunde limbajul corporal.

2. Importanţa vocii

Cuvintele transmit informaţii, dar modul în care sunt rostite aceste cuvinte – volumul, ritmul, accentuările – imprimă mai multă greutate mesajului transmis de cuvinte (38% din impact). Tonul de tachinare, nuanţa de umor, intonaţia acuzatoare, pot exprima prietenie, fericire sau mânie. Aceste caracteristici ale vocii îi spun celeilalte persoane dacă trebuie să se apropie sau să se retragă.

O mare parte din ceea ce numim comunicare greşită apare datorită atitudinii noastre faţă de tonul vocii sau faţă de stilul de vorbire. Stilul poate fi evaluat în termenii semnalelor trimise – viteza cu care vorbeşte cineva, caracterul strident, zgomotos, sau blândeţea vocii, intonaţiile folosite şi, în aceeaşi măsură, modul în care ne alegem cuvintele. Trebuie, de asemenea, luat în consideraţie, ceea ce a fost spus de fapt, precum şi momentul în care a fost spus.

Astfel de aspecte sunt întotdeauna la lucru, dar noi nu reuşim să le observăm, deoarece avem tendinţa de a măsura rezultatele în termenii intenţiilor: „Părea interesată"; „Era preocupată de îngrijorările mele"; „A vorbit împotriva mea". Stilul nostru de comunicare, care pentru noi pare normal şi clar, poate fi perceput de ceilalţi ca fiind greşit sau nedemn de încredere.

Înţelesul oricărei propoziţii poate fi modificat în funcţie de modul în care este accentuat fiecare cuvânt. Citiţi cu voce tare următoarele propoziţii, accentuând cuvintele scrise cu caractere îngroşate:

Eu n-am spus niciodată că Jim a furat banii. (Altcineva a spus asta.)

Eu n-am spus **niciodată** că Jim a furat banii. (Intenţia mea era să păstrez acest secret).

Eu n-am **spus** niciodată că Jim a furat banii. (Eu doar am sugerat asta.)

Eu n-am spus niciodată că **Jim** a furat banii. (Numele lui nu a fost niciodată amintit în declaraţia mea.)

Eu n-am spus niciodată că Jim **a furat** banii. (Am spus doar că banii au dispărut. Ceilalţi au presupus doar că ei au fost furaţi.)

Eu n-am spus niciodată că Jim a furat **banii.** (Eu pur şi simplu mi-am spus părerea, iar ceilalţi au presupus că banii erau cei ce dispăruseră.)

Interesant, nu-i aşa? Aceleaşi cuvinte, şase propoziţii, şase sensuri diferite.

Ticurile sau particularităţile de vorbire. Atitudini, sensuri şi

emoţii, sunt comunicate printr-o varietate de particularităţi de vorbire. Ticurile, sau particularităţile de vorbire sunt folosite atât de inconştient, încât cel care trimite mesajul nici măcar nu-şi dă seama de ele, iar cel care ascultă este posibil să le lase să treacă pe lângă el fără să le observe. Un astfel de tic este „Da, dar…". Ori de câte ori cineva face un comentariu sau îşi spune o părere, persoana aceasta îl contrazice cu: „Da, dar…". Un alt tic de vorbire este „Ştiu", care vrea să spună „Tu, blegule! Nu îmi poţi spune nimic ceea ce eu să nu ştiu deja".

3. Aspectele emoţionale

O lacrimă alunecând în jos, pe obraz, un chicot, un suspin, râsul deschis, sau plânsul în hohote, toate acestea reprezintă exprimări emoţionale ale simţămintelor lăuntrice. Fiecare dintre ele influenţează profund modul în care va fi interpretat mesajul vorbii. Descifrând aceste indicii emoţionale, ascultătorul poate percepe căldură, răceală, disperare, prietenie sau ostilitate.

Mesajul tăcut: este uşor de interpretat greşit

Comunicarea non-verbală se *realizează* în mai multe forme, dar anumite aspecte sunt comune tuturor formelor. Vorbind în general, comunicarea non-verbală este folosită pentru a exprima sau pentru a scoate în evidenţă emoţiile. Norman Wakefield, consilier şi autor, subliniază:

„Simţămintele par a fi exprimate mai uşor prin canalele non-verbale. Un posibil motiv pentru aceasta este faptul că emoţiile pot răzbate prin căile non-verbale subconştiente, în timp ce exprimarea verbală este dominată de activitatea mintală conştientă. Lucrurile de care ne este teamă sau ezităm să le recunoaştem în mod conştient, le vom lăsa, adesea, să iasă la iveală în mod inconştient. Lucrul acesta pare, cumva, mai sigur, dar, în realitate, poate fi mult mai periculos".

În al doilea rând, mesajul non-verbal poate fi mai uşor confundat, deoarece are o natură mai ambiguă. Ar fi înţelept ca ascultătorul să interpreteze cu multă precauţie mulţimea mesajelor pe care le primeşte. Pentru acurateţe şi pentru confirmare, corectitudinea interpretării mesajului ar trebui să fie verificată împreună cu vorbitorul.

În al treilea rând, comunicarea non-verbală are o sferă de acţiune mult mai limitată. Cu toate că mesajul non-verbal poartă cu sine o încărcătură mult mai mare şi este mai intens şi mai puternic decât mesajul verbal, el are o capacitate mai redusă în ceea ce priveşte exprimarea

conceptelor şi a ideilor.

Notă: Exprimarea verbală nu este mai importantă decât exprimarea non-verbală, şi nici invers. Cu toate acestea, ele au roluri diferite. Rolul principal al exprimării non-verbale este acela de a întări, de a mări şi de a intensifica exprimarea verbală. Exprimarea non-verbală dă viaţă cuvântului rostit, împrumutând vitalitate acelui mesaj care, altfel, ar fi monoton şi plictisitor.

Un ascultător poate descifra mult mai repede adevăratul mesaj, atunci când combină elementele de exprimare verbală cu cele non-verbale. Dar mesajele non-verbale sunt mult mai greu de interpretat decât mesajele verbale. Următoarele sugestii v-ar putea fi de folos:

(1) Dezvoltă-ţi sensibilitatea faţă de mesajele non-verbale.

Acordarea unei mai mari atenţii elementelor de exprimare non-verbală reprezintă primul pas în a deveni un „traducător" mai sensibil. Practică în mod conştient descifrarea, decodificarea semnalelor corpului şi vocii, precum şi a manifestării emoţionale. Pentru exerciţiu în sensul acesta, porneşte televizorul şi urmăreşte un program cu sonorul închis. Poţi ghici mesajul fără să auzi niciun cuvânt?

Pe măsură ce-ţi dezvolţi sensibilitatea şi conştientizarea în această direcţie, treci mai degrabă la verificarea interpretării pe care ai dat-o exprimării non-verbale împreună cu partenerul, în loc de a sări direct la concluzii, dând, astfel, aprecieri negative: „Toată seara ai fost tăcut(ă) şi distant(ă). Te frământă ceva?"

(2) Învaţă să recunoşti un „mesaj amestecat".

Atunci când toate cele trei forme de comunicare – cuvântul rostit, tonul vocii şi limbajul corporal – transmit acelaşi mesaj, se spune că ele sunt „congruente". Când, însă, cuvintele unei persoane spun un lucru, dar limbajul său corporal şi tonul vocii contrazic cuvintele, este vorba despre un „mesaj amestecat". Deoarece tonul vocii şi limbajul corporal reprezintă 93% din mesaj, ele sunt mult mai demne de crezare decât cuvintele folosite. Cuvintele sunt cele mai puţin vrednice de crezare dintre toate elementele de exprimare. Cuvintele pot fi susţinute sau negate de tonul vocii.

„Nu sunt supărat pe tine!" (mesaj însoţit de un pumn care izbeşte masa)

„Şi eu te iubesc". (spus pe un ton mecanic, lipsit de viaţă)

„Bineînţeles că vreau să stau de vorbă cu tine". (în timp ce continuă să se uite la televizor)

Ce aţi crede: cuvintele sau tonul vocii?

„Mesajele amestecate” îl încurcă pe ascultător şi fac ca interpretarea să fie mai dificilă. Ori de câte ori se primeşte un mesaj confuz, ascultătorul trebuie să verifice dacă observaţiile lui sunt corecte, pentru a evita interpretarea greşită şi o eventuală neînţelegere care ar putea să apară.

Cu toate că mesajele amestecate sunt, în general, supărătoare şi dificile, atunci când sunt înţelese corect, ele pot adăuga sare şi piper unei conversaţii. Un soţ poate mormăi cu un licăr anume în privire şi cu un gest de vino-ncoace: „Cine te doreşte, baby?”. Pentru amuzament sau atunci când în mod deliberat dorim ca cineva să ne ghicească intenţiile, tachinarea, mesajele amestecate şi înţelesul ascuns devin un joc de inteligenţă şi umor. Asigură-te, însă, întotdeauna că partenerul tău este într-o stare de spirit potrivită pentru aşa ceva.

Parafrazarea: o cale de a evita confuzia

Parafrazarea reprezintă abilitatea de a răspunde la conţinutul şi la înţelesul declaraţiei verbale a unei alte persoane. Prin parafrazare, ascultătorul clarifică cele afirmate pentru acurateţe şi îi comunică celeilalte persoane că este auzită. Cu ajutorul acestei tehnici, poţi verifica dacă presupunerile pe care le faci cu privire la ceea ce auzi sunt conforme cu ceea ce a intenţionat cealaltă persoană să-ţi comunice. Răspunsurile tale exprimă interes faţă de ceea ce se spune.

Parafrazarea are de-a face, în primul rând, cu conţinutul comunicat fapte, informaţii, idei, opinii, sau circumstanţe care sunt descrise de vorbitor. Răspunsul poate suna în felul următor:

„Te-am auzit spunând că…”

„Din câte înţeleg, spui că…”

„Vrei să spui că…”

Un exemplu de parafrazare poate arăta cam aşa:

SOŢIA: „Astăzi, la birou, am participat la cel mai interesant curs de calificare la locul de muncă. Vorbitorul a prezentat o metodă de selectare a solicitanţilor prin teste de personalitate, metodă care poate fi de o valoare inestimabilă pentru mine. Ar putea schimba în mod drastic actualul sistem de angajări al companiei”.

SOŢUL: (folosind parafrazarea) „Dacă am înţeles bine, această nouă metodă de testare ar putea schimba actualul ritm de lucru din biroul

vostru. Aşa este?”

Spre deosebire de ascultarea activă, parafrazarea are de-a face doar cu informaţiile împărtăşite, nu şi cu simţămintele. Ascultătorul încearcă să înţeleagă informaţiile şi le trimite înapoi, uneori sub formă de întrebare, pentru verificare. Prin aceasta, poţi manifesta interes faţă de ceea ce-ţi este împărtăşit, evitând, în acelaşi timp, repetarea frazelor vorbitorului asemenea unui papagal.

Interpretarea clară a mesajului transmis de cuvinte este importantă în toate relaţiile, dar mai ales în căsnicie. Multe neînţelegeri, care încep într-un mod nevinovat, ar putea fi evitate dacă ascultătorul ar verifica, pur şi simplu, dacă ceea ce a înţeles este corect.

De-a lungul anilor petrecuţi împreună, Harry şi cu mine ne-am fi putut scuti singuri de multă amărăciune, dacă ar fi fost cineva care să ne înveţe această tehnică cu mai mult timp în urmă. De exemplu, Harry a venit într-o zi în biroul meu şi m-a întrebat (aşa am înţeles eu) dacă intenţionam să folosesc maşina. Încurcată, i-am răspuns: „Cum îţi închipui că am să mă duc la magazin dacă nu folosesc maşina?” în realitate, el mă întrebase „Cu a cui maşină vom merge?” (referindu-se la o excursie pe care plănuisem să o facem în ziua următoare.) Dacă aş fi folosit parafrazarea, neînţelegerea ar fi putut fi evitată!

Ascultarea activă: un excelent mod de apropiere

„Ascultarea deliberată” reprezintă iscusinţa de a procesa, analiza şi a-şi aminti ulterior informaţiile primite şi de a trage concluzii din ele. „Ascultarea activă” aude mai întâi simţămintele vorbitorului şi apoi procesează informaţiile. Cei care vor să comunice eficient trebuie să înveţe această tehnică importantă.

Noi avem tendinţa de a considera ascultarea o activitate pasivă. Cu toate acestea, atunci când îi adăugăm cuvântul „activă”, ea implică participare şi preocupare din partea ascultătorului. Atât ascultarea deliberată, cât şi cea activă, sunt necesare pentru o comunicare eficientă, dar, în căsnicie, ascultarea simţămintelor este cu mult mai importantă.

În ascultarea activă, ascultătorul are responsabilitatea de a încerca să înţeleagă emoţiile care sunt, adesea, ascunse în spatele cuvintelor. Dar ascultătorul activ va merge un pas mai departe, şi va încerca să-l ajute pe vorbitor să-şi exprime cele mai profunde emoţii. În principiu, sună destul de simplu, dar poate fi extrem de complicat atunci când auzim critică, emoţii negative, sau ceva care ne atacă personal sau este în contradicţie cu

valorile şi cu convingerile noastre. Atunci când cineva ne înfruntă, înclinaţia naturală este aceea de a-l întrerupe sau de a-l pune la punct.

Ascultarea activă este folosită cel mai bine atunci când partenerul tău are o problemă: mânie, frustrare, resentiment, singurătate, descurajare, jignire. La auzirea unor asemenea simţăminte, prima ta reacţie poate fi negativă. Poate vei simţi nevoia să aduci argumente, să te aperi singur, să dai înapoi sau să renunţi. Dar, în ascultarea activă, trebuie pur şi simplu să laşi deoparte simţămintele tale pentru a-l ajuta pe partenerul tău să şi le exprime pe ale lui.

Numai printr-o astfel de exteriorizare, de izbucnire a simţămintelor, se poate ajunge la o soluţie. Faptul că partenerul tău poate da frâu liber propriilor simţăminte faţă de tine, primind din partea ta înţelegere, în loc de dezaprobare şi condamnare, aceasta înseamnă un uriaş pas înainte către intimitate.

În ascultarea activă, trebuie să laşi deoparte orice idee preconceputăcu privire la modul în care ar trebui să simtă partenerul tău. Ascultarea activă presupune acceptarea totală a modului în care simte partenerul tău în momentul de faţă. Emoţiile lui nu sunt nici bune, nici greşite. Ele sunt, pur şi simplu, ceea ce sunt: simţăminte tranzitorii care vin şi trec. Simţămintele negative, pe care este posibil să le auzi exprimate, nu sunt gravate pentru totdeauna în mintea sau în inima partenerului tău. Aminteşte-ţi, de asemenea, că el reacţionează la intensitatea momentului. Dacă simte chiar şi pentru o clipă că tu nu-l accepţi, sau că ai o atitudine acuzatoare faţă de simţămintele lui, se va înfuria şi mai tare sau se va retrage.

Când ideile tale preconcepute sunt lăsate deoparte, atunci eşti liber să asculţi, nu atât de mult informaţiile pe care ţi le împărtăşeşte, cât simţămintele din spatele cuvintelor. Încerci să te strecori în lăuntrul partenerului tău, să vezi problema prin ochii lui, să trăieşti aceleaşi simţăminte, să te pui în locul lui. Un alt cuvânt pentru a descrie acest proces este empatie. Empatia spune: „Simt ceea ce simţi tu şi îmi pasă de ceea ce se întâmplă acum cu tine”. Empatia implică preocupare şi aceasta înseamnă, de fapt, ascultarea activă.

Pentru a fi pregătit pentru ascultarea activă, ascultă cu ochii. Dacă îi vezi muşchii de la tâmple pulsând, îţi poţi da seama, din aceasta, că persoana din faţa ta se află într-o accentuată stare de stres sau de tensiune. Ce-ţi spun ochii celui care îţi vorbeşte despre situaţia prin care trece? Ascultă-i tonul vocii. Auzi în el disperare? Mânie? Descurajare?

Nu uita că şi tu transmiţi mesaje non-verbale. Anumite semnale trimise de corpul tău, precum datul aprobator din cap, atingerea mâinii

celuilalt, sau înclinarea în faţă, către partenerul tău, toate acestea arată acceptare şi preocupare. Foloseşte aceste gesturi în avantajul tău, dar fii sincer.

Punerea în practică

(1) Reformulează simţămintele auzite

Să zicem că o soţie este nemulţumită, deoarece soţul ei nu petrece destul timp cu ea. Ea exprimă simţământul acesta sub forma unei fraze care începe cu EU (acest gen de exprimare va fi explicat pe larg în capitolul următor)". (Eu) sunt nemulţumită pentru că tu eşti plecat de acasă aproape în fiecare seară. Atunci când eşti, totuşi, acasă, eşti atât de obosit, încât te uiţi la televizor sau te culci. Atitudinea aceasta mă face să mă simt singură şi neiubită. Am nevoie de mai mult din partea ta". (O afirmare deschisă şi sinceră a simţămintelor).

Soţul ei ascultă exprimarea simţămintelor. Reformulează aceste simţăminte, precum şi cauza acestora, în propriile lui cuvinte: „Înţeleg că te simţi neglijată pentru că petrec prea mult timp la serviciu şi prea puţin cu tine". Este important ca el să reformuleze afirmaţia soţiei sale până când ea simte că el a auzit-o.

(2) Aşteaptă aprobarea

El trebuie să fie de acord cu simţămintele ei. Poate că el consideră că a petrecut un timp adecvat împreună cu ea şi poate că doreşte saşi susţină punctul de vedere cu argumente şi cu exemple: „Ce vrei să spui: nu stau destul de mult timp acasă? Săptămâna trecută am stat acasă trei seri". Făcând astfel, dovedeşte că nu i-a ascultat sentimentele.

Faptul este că soţia lui se simte neglijată. Niciun contraargument nu poate schimba lucrul acesta. Dimpotrivă, nu va face altceva decât s-o facă să-şi apere şi mai mult poziţia. Este posibil ca el să ştie că ea nu are dreptate, dar în momentul acesta singurul lucru care poate ajuta este ascultarea şi înţelegerea sentimentelor.

Soţul poate avea propriile sale păreri şi sentimente. Dreptul său de a şi le exprima, precum şi ocazia de a face acest lucru, vor veni. Dar nu acum.

Ascultarea activă pretinde, de asemenea, ca soţul să asculte tot ceea ce are soţia sa de spus, fără să ofere nicio soluţie. Mult prea adesea, însă, soluţiile sunt oferite chiar înainte de înţelegerea problemei

Carl R. Rogers, un eminent psihiatru, a scris cu privire la acest

subiect:

„Pot să pătrund deplin în lumea simţămintelor şi a intenţiilor personale ale celui din faţa mea, încercând să le privesc prin ochii lui? Pot păşi în lumea sa personală atât de complet, încât să-mi dispară orice dorinţă de a-l evalua şi judeca? Pot intra în această lume cu atât de multă sensibilitate, încât să mă pot mişca liber prin ea, fără să-i calc în picioare semnificaţiile, care sunt atât de preţioase pentru el? Pot să fiu atât de sensibil, încât să pot prinde cu acurateţe nu doar acele sensuri exprimate ca atare, care sunt implicite, ci şi acelea pe care el însuşi le vede nedesluşit, cu privire la care este confuz? Pot fi dispus să-l înţeleg fără limite?

…Sunt convins de faptul că până şi o cantitate minimă de înţelegere plină de empatie – o încercare stângace şi plină de lipsuri de a prinde complexitatea confuză a ceea ce vrea să-mi spună clientul meu – este de folos, cu toate că, fără îndoială, pot fi de un mult mai mare ajutor atunci când pot înţelege şi formula clar însemnătatea experienţei sale, experienţă care, pentru el, este încă neclară şi încurcată”.

Până şi eforturile „stângace şi pline de lipsuri” ale soţilor şi ale soţiilor sunt deosebit de apreciate. Nu trebuie să fii neapărat în favoarea unui lucru pentru a arăta că te preocupă şi că asculţi în mod empatie.

(3) Dă un răspuns adecvat

Cel mai uşor răspuns adecvat în asemenea circumstanţe, pentru a-ţi asigura partenerul că te preocupă mai degrabă simţămintele lui, decât faptele în sine, este: „Te simţi…” după care numeşti simţământul, emoţia pe care tocmai ai auzit-o exprimată. O reformulare a simţământului respectiv te va introduce într-un episod de ascultare activă. S-ar putea să sune cam aşa:

Situaţia 1: Soţia este nervoasă deoarece simte că fiul ei este nedreptăţit la şcoală. Ea spune: „Sunt atât de supărată din această cauză! Nu-i pot lăsa să-i facă asta lui Jeremy. Mă gândesc serios să merg şi să-l retrag de-acolo”.

Răspunsul soţului (fie că este sau nu de acord): „Eşti cu adevărat supărată din cauza acestui ultim incident. Povesteşte-mi mai mult”. (deschiderea uşii)

Situaţia 2: Soţul este deprimat, datorită unor probleme cu colegii de la serviciu. El nu dă uşor drumul cuvintelor, dar soţia sa, care este foarte perspicace, observă că este abătut şi îl ajută în felul următor: „Dragul meu, pari necăjit, spune-mi ce s-a întâmplat”. (deschiderea uşii)

Soţul: „Nu-i un lucru pe care să nu-l pot rezolva, dar se repetă mereu şi mereu. Joe mă necăjeşte la nesfârşit. Nu-nţeleg cine a putut să pună un asemenea incompetent înfumurat ca supraveghetor. Nu se poate discuta nimic cu el!”

Soţia: „Te simţi cu adevărat nedreptăţit, nu-i aşa? M-ar interesa să aud întreaga situaţie, aşa cum apare ea din punctul tău de vedere”.

Situaţia 3: Soţia, după o zi lungă şi grea: „Sunt moartă de oboseală. De când mă scol din pat, dimineaţa, şi până seara, când cad frântă sunt într-o continuă alergare… copiii, mesele, întreţinerea casei (se cufundă într-un scaun, cu un oftat adânc). Viaţa în ritmul acesta se prea grea pentru mine”.

Soţul: „Te simţi cu adevărat epuizată în seara aceasta. Mai este şi altceva, în legătură cu aceasta, care te frământă?” (o uşă deschisă)

Observaţi că, în fiecare dintre aceste situaţii, ascultătorul activ răspunde într-un mod adecvat, identificând corect simţământul şi oferind apoi vorbitorului, posibilitatea de a continua, de a-şi exprima verbal mai multe sentimente şi de a ieşi din sine însuşi.

Iată, în continuare, alte câteva metode de a ajunge la o ascultare activă:

„Se pare că te simţi cu adevărat…”

„Înţeleg. Simţi că…”

„Dacă am auzit bine, simţi că…”

„Dă-mi voie să văd dacă înţeleg pe deplin ceea ce simţi tu acum.

„Simţi că…”

Adaptează-ţi nivelul de reacţie la starea sufletească a partenerului tău. Arată-i împreună simţire, fără exagerări sau subaprecieri, trebuie să-i arăţi că te preocupă situaţia lui într-un mod credibil.

Puţine episoade de ascultare activă se vor sfârşi cu un singur răspuns. Vorbind în general, atunci când o problemă importantă este exprimată verbal, episodul va continua cu o serie de schimburi de cuvinte. Rămâi la ascultarea simţămintelor şi continuă să acţionezi ca o supapă de evacuare pentru exteriorizarea acestora.

Să ne întoarcem la Situaţia 3, în care soţia simte că aleargă prea mult. Soţul ei îi răspunde într-un mod potrivit, şi apoi încearcă cu blândeţe să vadă dacă aceasta este adevărata problemă, sau dacă, nu cumva, există altceva în spatele celor spuse.

JOAN: (făcând o pauză, pentru a cântări bine întrebarea) „Da, cred că aş putea suporta mai uşor tensiunea şi povara fiecărei zile, dacă aş simţi

că ţie îţi pasă cu adevărat de mine”.

JACK: „Înţeleg. Tu simţi că mie nu-mi mai pasă de tine şi te simţi şi cu adevărat frustrată în privinţa aceasta”.

JOAN: „Vezi, înainte obişnuiam să ne luăm timp, unul pentru celălalt… să stăm de vorbă… să luăm masa în oraş…; doar tu şi cu mine. De luni de zile nu am mai ieşit împreună, fără copii. Când reuşesc să termin cu masa şi să-i duc la culcare, sunt atât de obosită că nici măcar nu-mi mai pasă dacă te văd – nu mai am chef nici să stau de vorbă cu tine, nici să facem dragoste împreună”.

JACK „Dacă înţeleg bine ceea ce spui, adevăratul tău motiv de supărare este acela că simţi că ne înstrăinăm tot mai mult, în loc de a ne apropia unul de celălalt”.

JOAN: „Aşa este! îţi iei timp să joci tenis de câmp de două ori pe săptămână, dar pentru mine nu ai timp. Întotdeauna există şi bani, şi timp pentru a face ceea ce vrei”.

JACK: (răspunzând, dar fără să se aşeze în defensivă, căutând argumente) „Tu consideri că nu mă port corect cu tine şi din această cauză eşti supărată”.

JOAN: „Ai ghicit! De fapt, nici nu mă deranjează viaţa mea atât de ocupată. Ba chiar mă descurc de minune, dar trebuie să simt că ţii cu adevărat la mine, că suntem o echipă, nu că suntem doi oameni diferiţi, mergând în direcţii diferite. Ei bine, pot să visez, nu-i aşa? Sunt moartă de oboseală. Stinge lumina şi hai să ne culcăm”.

Joan a încheiat brusc discuţia. Jack nu a încercat nici măcar o dată să se apere singur, în ciuda faptului că se gândea că Joan făcuse câteva afirmaţii nefondate în legătură cu tenisul şi cu faptul că nu-i acorda suficientă atenţie. Nici nu a încercat să rezolve problema pe loc. Reproşul adus de Joan l-a afectat. Cât de uşor ar fi fost să o împace spunându-i, „Bine, bine, vom începe să ieşim împreună o dată pe săptămână, fără copii. E bine aşa?”

Probabil că astfel ar fi reuşit să rezolve problema imediată, dar ce s-ar fi întâmplat cu toate simţămintele pe care Joan le adunase înăuntrul ei, cu privire la ceea ce considera ea că se întâmpla cu relaţia lor? în loc să încerce să rezolve imediat problema ei, Jack i-a dat posibilitatea să se descarce – o adevărată dovadă de dragoste şi de preocupare care îi va apropia pe unul de celălalt.

Ea s-a descărcat, i-a împărtăşit ceea ce simţea; lui i-a păsat de simţămintele ei. O cale excelentă către intimitate!

Atunci când practici ascultarea activă, este posibil să se întâmple

ceva. Pe măsură ce înţelegi cu exactitate ce simte celălalt, propriile tale atitudini şi opinii se pot schimba. Lasă să fie această experienţă emoţionantă şi descoperirea vieţii tale. Deschizându-te faţă de experienţele celorlalţi, îţi oferi posibilitatea reevaluării propriilor laie experienţe. Introspecţia şi auto-evaluarea pot fi ceva foarte neplăcut pentru o persoană defensivă, deoarece o astfel de persoană nu-şi poate permite să se expună pe sine unor idei sau unor păreri care diferă de ale sale. Unei persoane flexibile nu-i este teamă să se schimbe; de aceea ea poate experimenta pacea interioară şi libertatea chiar şi în schimbare.

Şase reguli eficiente de ascultare

Cum stai cu „capacitatea de ascultare”? Ai fost până acum un ascultător deficitar? Simpla hotărâre de a încerca să îmbunătăţeşti situaţia nu va fi de ajuns. Trebuie să te disciplinezi singur şi să iei hotărârea fermă de a-ţi îmbunătăţi această capacitate. Iată şase metode eficiente pe care le poţi exersa ascultând zilnic cu simţămintele:

(1) Menţine un bun contact vizual. Concentrează-ţi toată atenţia asupra partenerului tău. (închide televizorul şi lasă deoparte ziarul.)

(2) Aşază-te şi rămâi atent. Timp de câteva minute, poartă-te ca şi cum nimic altceva în întreaga lume nu ar conta pentru tine, cu excepţia dorinţei de a-ţi asculta partenerul. Blochează orice gânduri din mintea ta care te-ar putea distrage. Apleacă-te înainte, către vorbitor, în timp ce stai pe scaun, ca şi când te-ai agăţa de fiecare cuvânt.

(3) Arată-te interesat de ceea ce urmează să auzi. Înalţă din sprâncene, dă din cap aprobator, zâmbeşte sau chiar râzi atunci când este cazul.

(4) Presară-ţi ascultarea activă cu fraze potrivite, care să arate interes şi înţelegere. „Sunt de acord”. „Aşa este!” „Excelent!” „înţeleg ce vrei să spui!” Partenerul tău doreşte să ştie că înţelegi ideile pe care ţi le prezintă.

(5) Pune întrebări bine formulate. Oferă încurajare prin întrebări care să arate interesul pe care-l ai faţă de ceea ce ţi se spune.

(6) Ascultă puţin mai mult. Chiar şi atunci când crezi că ai ascultai suficient, ascultă cu treizeci de secunde mai mult!

Stilul Lui şi stilul Ei de ascultare: sunt ele diferite?

După cum arată studiile efectuate cu privire la obiceiurile de

ascultare ale celor două sexe, femeile şi bărbaţii au metode diferite prin care arată că ascultă. Femeile au tendinţa de a dovedi că ascultă cu atenţie prin remarci de genul „Aha!”, „Mmmhmm”, şi „Interesant!”. De asemenea, femeile vor include datul din cap afirmativ, precum şi alte obiceiuri pozitive de ascultare, mai frecvent decât bărbaţii.

Bărbaţii includ mai puţine dintre aceste atitudini în ascultarea lor. Din cauza aceasta, femeile rămân cu impresia că soţii lor nu ascultă, iar bărbaţii cu impresia că soţiile lor ascultă prea mult.

Mai mult decât atât, ceea ce înţeleg bărbaţii şi femeile prin comportamentul lor în ceea ce priveşte ascultarea, poate să difere cu totul. Atunci când femeile dau din cap către soţii lor şi spun „Aha!”, ele fac astfel pentru a arăta că ascultă şi că înţeleg ceea ce se spune. Bărbaţii folosesc aceste interjecţii de ascultare mai mult pentru a-şi arăta aprobarea. Este posibil ca femeile să asculte mai puţin, dar să fie nişte actori mai convingători. Sau, este posibil ca bărbaţii să audă la fel de mult ca şi femeile, dar să fie de acord în mai mică măsură!

Toate acestea complică procesul ascultării. Dacă o soţie îl ascultă pe soţul ei, rostind ca un ecou numeroase „oh”-uri, „da”-uri şi „a-ha”-uri, şi arătând prin aceasta că ascultă cu atenţie şi că înţelege, (din punctul ei de vedere), iar soţul descoperă mai târziu că ea, de fapt, nu era de acord cu ceea ce spunea el, s-ar putea ca el să se supere şi chiar să o acuze că s-a prefăcut şi că l-a minţit. Lucrul acesta este adevărat şi în cazul unei femei. Dacă ea îi împărtăşeşte ceva soţului ei şi el nu-i dă niciun răspuns, verbal sau nonverbal, ea va crede că el nu-i acordă nicio atenţie.

Uneori am impresia că Harry nu mă ascultă. Îi împărtăşesc ceva, care, pentru mine, este foarte important. Niciun răspuns. Aşa că îi spun: „Nu mă asculţi”. Iar el repetă cuvânt cu cuvânt ceea ce eu tocmai am spus. Este atât de supărător! Cu toate acestea, bărbaţii îşi pot îmbunătăţi capacitatea de a asculta, participând activ la actul ascultării prin remarci ocazionale precum „înţeleg”, sau „Aha”, însoţite de o înclinare aprobatoare a capului.

Pentru a se simţi ascultată, o femeie are nevoie de acest gen de reacţie de ascultare din partea soţului ei. Ea caută în primul rând să fie ascultată, şi abia în al doilea rând o soluţie la problema care o frământă. Va veni şi timpul căutării soluţiei, dar atât timp cât este supărată, nu vrea decât să fie ascultată. Dacă soţul ei o ascultă cu un ochi la televizor, sau îi oferă o sumedenie de soluţii, acestea nu o vor satisface. Mai mult decât orice, o femeie are nevoie ca simţămintele ei să fie confirmate şi acceptate. O femeie care simte că nu poate fi auzită atunci când vrea să împărtăşească

ceva, va începe să se simtă neiubită. De obicei, ea va vorbi din ce în ce mai tare, într-un efort de a se face auzită şi de a simţi că este iubită.

Observaţi că atât comportamentul bărbaţilor cât şi cel al femeilor, în ceea ce priveşte ascultarea, sunt strâns legate de ceea ce reprezintă obiectivul, scopul comunicării lor. Folosirea tehnicilor de ascultare pentru a arăta mai degrabă interes şi preocupare, decât aprobare, slujeşte aspectelor emoţionale ale unei relaţii, lucru care reprezintă punctul central de interes pentru femei. Folosirea tehnicilor de ascultare pentru a arăta aprobarea faţă de ceea ce se spune, concentrarea asupra conţinutului sau asupra elementelor de bază ale celor spuse, reprezintă punctul central de interes pentru bărbaţi. Aşadar, în ascultare, ca şi în numeroase alte aspecte ale comunicării, bărbaţii şi femeile rămân consecvenţi structurii lor proprii.

Mulţi dintre noi considerăm ascultarea ca fiind ceva ce se face cu urechile. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr decât concepţia aceasta. Urechile sunt implicate în procesul ascultării, dar adevărata ascultare trece dincolo de simpla auzire a ceea ce este spus. Adevărata ascultare demonstrează preocupare, interes pentru celălalt.

Eşti dispus să te dai pe tine deoparte, pentru a auzi şi pentru a simţi problemele partenerului tău? Patruzeci şi şase la sută dintre cei incluşi în sondajul de opinie referitor la comunicare (CI), au răspuns că sunt dispuşi să facă acest lucru. Aceasta înseamnă că mai rămân cincizeci şi patru de procente care au nevoie de mai multă bunăvoinţă, de mai multă acceptare şi de mai multă capacitate de înţelegere. Faci tu tot ceea ce îţi stă în putinţă?

Inima care ascultă

Un cuplu ajunsese în pragul divorţului. Amândoi erau creştini şi erau bine intenţionaţi, dar în relaţia lor a intervenit ceva care ameninţa trăinicia relaţiei lor de căsnicie. O slăbiciune de caracter a soţului, nemanifestată până atunci, a ieşit deodată la suprafaţă. Datorită ei, într-o noapte a fost arestat.

Cu toate că problema era cunoscută doar de ofiţerul care-l arestase, de cei implicaţi în procesul intentat şi de soţia lui, femeia era frământată de un accentuat simţământ de umilinţă. Ea oscila între ruşine şi o profundă milă faţă de cel care era tatăl celor patru copii ai ei. Pe măsură ce încerca să întrevadă cum urma să arate viitorul lângă un bărbat pe care, acum, se îndoia că îl cunoscuse vreodată cu adevărat, divorţul devenea o opţiune tot mai serioasă. Ce şanse mai puteau exista pentru o relaţie, atunci când nu

mai exista sinceritate şi încredere?

În disperare, femeia a căutat sfatul unui pastor de încredere, care era specializat în lucrarea cu familiile care aveau probleme serioase. Singura lui cerinţă a fost aceea ca ea s-a amâne orice decizie în legătură cu divorţul, până după darea sentinţei. Din respect pentru dorinţa pastorului, ea a acceptat.

Cu toate că noaptea dormeau în dormitoare separate, soţul a rămas în casă. Atmosfera între ei era tensionată. În fiecare noapte, soţia suspina în tăcere, în singurătatea unei perne reci, în timp ce medita la situaţia îngrozitoare în care se găseau, atât ea, cât şi copiii. Zilele treceau într-o totală confuzie.

Audierea la tribunal a fost umilitoare. Nu mai auzise niciodată cuvinte de felul acela. Cum ar fi putut să înţeleagă ce anume îl condusese pe soţul ei la asemenea acte necugetate? Pe cât de brusc începuse totul, tot pe atât de brusc s-a şi încheiat. Judecătorul a retras toate acuzaţiile, cu condiţia ca inculpatul să accepte o consiliere serioasă, de lungă durată. Cu excepţia umilinţei îndurate, a penibilului situaţiei şi a amintirilor amare care urmau să persiste în minte, totul se sfârşise.

El era liber. Acum, ea putea intenta procesul de divorţ.

Cu toate acestea, fusese de acord ca, înainte de a cere divorţul, să meargă împreună cu soţul ei la pastorul la care fusese mai înainte singură. Au sosit în maşini separate, la ore diferite. Ea a intrat în biroul pastorului cu un salut politicos, dar rece, ochii ei evitându-i eu grijă pe cei ai soţului său, care era deja aşezat la sosirea ei. S-a; aşezat cât mai departe de el cu putinţă.

Precaut, pastorul i-a întrebat în legătură cu sentinţa tribunalului.

„Acuzaţiile lor au fost respinse. Are nevoie de consiliere. Am rămas alături de el în timpul audierii, aşa cum m-aţi rugat. Acum, nu doresc altceva decât să divorţez. Nu vreau să mai am nimic de-a face cu omul acesta. Este bolnav!”

Cuvintele s-au rostogolit într-un ritm de stacatto. Fără să aştepte să i se ceară vreun răspuns, soţul i-a aruncat, parcă, în replică:

„Dacă asta este ceea ce vrea, atunci o va avea! Sunt bolnav şi sunt obosit de toată mizeria asta! Şi sunt obosit şi sătul şi de ea! Toate acuzaţiile ei… întrebările… tot timpul cât a durat povestea asta… nu i-a păsat niciodată de mine… nu i-a păsat decât de persoana ei! Divorţul este singura soluţie. Cu cât mai repede, cu atât mai bine!”

Cazul părea pecetluit chiar înainte ca discuţia să înceapă!

Înţelept, consilierul le-a cerut să amâne pentru mai târziu acuzaţiile,

sentinţele, simţământele de mânie… I-a rugat ca pe parcursul acelei întâlniri să lase amândoi deoparte orice provocare şi orice reproş, şi să se străduiască să îşi îndrepte atenţia numai asupra simţămintelor implicate.

Soţia a descris simţămintele de umilinţă pe care le trăia, generate de slăbiciunea soţului ei, de arestarea lui şi de audierea de la tribunal. Ea simţea că ar fi putut suporta mai uşor situaţia, dacă ar fi fost un alt fel de femeie, mai luptătoare, dar nu era. A continuat, încercând să descrie simţămintele profunde de respingere şi de singurătate care apăruseră ca urmare a comportamentului ciudat al soţului său.

Pastorul a încurajat-o să încerce să-şi amintească şi să descrie toi ceea ce trăise din momentul în care descoperise viciul ascuns al soţului ei. A încurajat-o să-şi explice sentimentele într-un mod atât de expresiv, încât, atât el cât şi soţul ei să poată vedea situaţia prin ochii ei, să poată simţi împreună cu ea şi să poată gusta singurătatea şi durerea pe care le trăise ea. Ea a răspuns acestei cereri şi a descris într-un mod foarte grăitor dezamăgirea pe care o simţise atunci când simţise în ea însăşi incapacitatea de a face faţă situaţiei… De obicei era tare… acum se simţea neobişnuit de neputincioasă… pentru prima oară în viaţa ei nu era în stare să schimbe situaţia sau să-i facă faţă… teama ei pentru viitorul copiilor. Parcă s-ar fi aflat dintr-odată într-o pădure întunecată… alerga… intra tot mai adânc în pădure… întunericul o înconjura tot mai tare… o cuprindea groaza… nu se întrevedea niciun ajutor de nicăieri… nicio cale de scăpare.

Judecând după reacţiile soţului, el nu mai auzise niciodată înainte aceste lucruri. Mânia intensă care îl mistuise doar cu puţin timp înainte se dizolvase dintr-odată, transformându-se într-o privire consternată, exprimând confuzie şi chiar compasiune faţă de soţia sa şi mama copiilor lui, care se simţea atât de trădată de acela care îi făgăduise că o va proteja.

Pe faţa lui crispată a apărut o umbră de speranţă. Oare există, chiar şi cea mai firavă şansă de împăcare? Pe măsură ce asculta mai departe cum soţia sa dădea glas simţămintelor care o măcinau, atitudinea şi înfăţişarea să se îmblânzeau tot mai mult.

A trecut o jumătate de oră. S-au vărsat multe lacrimi. Dând drumul poverii care o torturase în ultimele săptămâni, soţia era aproape epuizată. Când s-a oprit pentru o clipă, pastorul s-a aplecat către ea, aşa cum era aşezat în scaun şi a întrebat-o dacă îşi ura soţul. Nu era ea plină de furie împotriva celui care îi făcuse atât de multe suferinţe?

Răspunsul ei a venit repede: „Să-l urăsc? Oh, nu! Tot ceea ce simt pentru el este compasiune. Îl iubesc chiar şi acum!”

Acum era timpul ca ochii soţului să se umple de lacrimi. Şi venise

rândul lui să vorbească. S-a întors înapoi, în copilăria sa, descriind simţămintele de înstrăinare pe care le trăise datorită slăbiciunii sale. Se simţea mai josnic decât cel mai din urmă om, lipsit de orice valoare, anormal, ticălos, imoral, care nu merita nicidecum o soţie iubitoare şi nişte copii minunaţi. A exprimat dragostea profundă pe care le-o purta copiilor, precum şi teama că îi molipsise şi pe ei cu viciul său. Se simţea ca şi când ar fi trăit într-un iad al său.

La un moment dat, în timp ce bărbatul povestea, soţia lui s-a ridicat e la locul ei, a traversat în tăcere încăperea şi s-a aşezat lângă el, punându-şi braţul pe după umerii lui. Nu s-a rostit niciun cuvânt, dar gestul său a spus clar: „Fii tare, sunt alături de tine”. Mai multă teamă, ruşine, vinovăţie şi durere s-au revărsat apoi din sufletul sărmanului om lovit de nenorocire.

Către finalul acestei scene emoţionante, el a spus care îi era cea mai mare dorinţă: o relaţie cu cineva care să-i cunoască această slăbiciune, şi totuşi să-l poată iubi, cineva care să-l poată iubi în ciuda acestui „lucru”. Tânjea după cineva care să rămână alături de el, asemenea unei mame, chiar cunoscând cum este el cu adevărat.

În momentul acesta s-a descoperit o nouă dimensiune a dramei. Femeia şi-a cuprins soţul cu amândouă braţele, aşezându-i capul pe umărul ei şi îmbrăţişându-l cu compasiune. El a plâns în hohote, dând glas disperării amare care îl marinase timp de treizeci şi patru de ani, în timp ce ea îl ţinea strâns în braţe, iar lacrimile li se amestecau.

Cu numai o oră mai devreme, acest cuplu fusese în pragul divorţului. Acum se ţineau strâns unul pe celălalt, ca şi când nimic de pe acest pământ nu i-ar mai fi putut despărţi vreodată. Aceşti doi oameni aproape că nu se cunoscuseră deloc unul pe celălalt. În timp, vor ieşi la suprafaţă şi alte probleme care vor pune la probă trăinicia dragostei lor, dar din experienţa aceasta ei au avut ocazia să înveţe cât de important este să împărtăşească ceea ce au înăuntrul sufletului, în loc de a încerca să-şi ascundă simţămintele.

Mai mult decât atât, fiecare dintre ei a învăţat să asculte fără prejudecăţi şi fără acuzaţii preconcepute. Înainte de aceasta experienţă, niciunul dintre ei nu-l cunoştea cu adevărat pe celălalt, deoarece amândoi fuseseră prea preocupaţi să zidească în jurul propriei persoane un zid care să-i protejeze de o altă posibilă durere. Fiecare dintre ei a învăţat, înainte de a fi prea târziu, să-şi asume riscul de a se descoperi pe sine înaintea celuilalt. Făcând astfel, au descoperit în celălalt pe cineva căruia să-i poată „spune totul” – cineva care să-l poată cunoaşte şi pe care să-l poată cunoaşte pe deplin, cineva cu care să poată împărtăşi cele mai intime

gânduri, cele mai tainice slăbiciuni şi patimi. În loc de a-i determina să caute pe altcineva care să le împărtăşească dragostea, episodul acesta i-a unit prin legături profunde de apropiere şi intimitate. Amândoi şi-au asumat riscul de a fi transparenţi şi au găsit intimitatea!

Aşa cum cei care au ascultat cu atenţie în seara zilei de 30 octombrie 1938, nu au avut niciun motiv de a intra în panică, astăzi, aceia care ascultă cu atenţie, pentru a arăta că sunt preocupaţi de persoana din faţa lor, se află cu mulţi paşi înaintea gloatei.

Ascultarea este secretul, prieteni!

4

Vorbeşte cu inima: cum să vorbeşti cu persoana pe care o iubeşti

Rolul cel mai important al vorbirii nu este acela de a da informaţii, ci acela de a stabili o relaţie. Doi oameni care nu pot vorbi unul cu celălalt nu au nicio bază pentru construirea unei relaţii. Prin deschidere şi împărtăşire poţi transforma un străin într-un prieten.

„Când mergeam undeva împreună, petreceam mult timp discutând" mi-a spus Sharon. „Eram cei mai buni prieteni. Puteam să-i spun lui Ted orice şi el împărtăşea totul cu mine. Acum, de-abia dacă mai stăm de vorbă unul cu celălalt, şi atunci când o facem, ne certăm. Nu putem discuta nici cel mai mic lucru fără ca spiritele să se încingă. Este ceva în neregulă cu noi?"

Sharon şi Ed s-au căsătorit cu banalul „Dacă vă iubiţi cu adevărat unul pe celălalt, totul va merge de la sine", răsunându-le în urechi. Nu neapărat! Cu cât cei doi se iubesc mai mult unul pe celălalt, cu atât mai înalte vor fi aşteptările ca totul să fie un succes şi cu atât mai mare va fi potenţialul pentru ofense şi neînţelegeri.

Sharon şi Ed nu ştiau să-şi rezolve problemele altfel decât discutându-le, dar dacă există înţelegeri greşite, mânii ascunse şi mesaje indirecte, discuţiile nu vor rezolva problema. Continuarea discuţiilor nu va face altceva decât să dea ocazia unei şi mai mari confuzii care îi va face pe cei doi să se închidă în spatele unui zid. Fără să îşi dea seama, Sharon şi Ed erau angajaţi într-un joc al necăjirii reciproce.

Sfatul „discutaţi problema", care este dat cuplurilor cu probleme de comunicare, presupune că fiecare dintre cei doi poate să exprime ceea ce vrea să spună, şi că celălalt poate să înţeleagă ceea ce I se spune. Concentrându-ne atenţia doar asupra cuvintelor, pentru a ne da seama ce

anume a generat o criză, nu vom ajunge la niciun rezultat. Adevăratul vinovat se află, cel mai probabil, în limbajul corporal, în tonul vocii, în aluziile neexprimate, în supoziţii, în sensul figurat ataşat cuvintelor sau în resentimentele rămase din experienţele trecute.

Timpul pe care un cuplu îl petrece stând de vorbă are o mare importanţă, deoarece discuţiile pot, fie să îi apropie pe oameni, fie să îi îndepărteze. Modul în care cei doi soţi îşi vorbesc unul celuilalt poate, fie să zidească relaţia, fie să o distrugă.

Prin vorbire, noi putem exprima simţăminte, putem da glas emoţiilor, putem clarifica gânduri şi consolida idei, şi putem stabili o legătură cu partenerul nostru de viaţă. Conversaţia reprezintă un mod plăcut de a petrece timpul, prin care ajungi să te cunoşti unul pe celălalt, să te eliberezi de starea de tensiune, să-ţi exprimi opiniile şi să adânceşti intimitatea. Astfel, rolul fundamental şi cel mai important al vorbirii nu este acela de a oferi informaţii, ci acela de a stabili o relaţie. Calitatea acestei relaţii depinde, în mare măsură, de abilitatea fiecăruia de a se exprima pe el însuşi în mod verbal.

Vorbirea ucigaşă: mesaje de durere

Cea mai însemnată parte a discuţiilor noastre zilnice constă în emiterea unor mesaje care pot fi uşor descrise drept „vorbire ucigaşă". Ne-am obişnuit atât de mult să folosim unele dintre aceste fraze, încât nici nu ne mai dăm seama cât de ofensatoare pot ele să fie. Atunci când partenerul nostru reacţionează negativ, îl acuzăm că este prea sensibil sau prea reactiv. Iată câteva mesaje ucigaşe, mesaje care, în mod garantat, îl vor aduce pe partener în starea de a vrea să plece de-acasă:

„Dătătorul de soluţii" îşi încarcă până la refuz discursul cu ordine, directive şi porunci: „Vino aici", „Grăbeşte-te". Tot aici întâlnim şi avertizări şi ameninţări: „Dacă mai faci asta vreodată, am să…" Un alt obicei este acela de a face morală: „Ştii suficient ca să nu…" Pe mulţi dintre noi ne deranjează să ni se spună *trebuie să… mai bine ai… ar fi cazul să…* faci ceva.

Mulţi oameni recurg la remarci umilitoare, în ciuda faptului că ştiu cum se simte cel care este tratat astfel. Acest gen de oameni acuză, critică şi blamează: „Nu-i o idee rea, dacă ţinem cont de faptul că vine din partea *ta".* Ei dau calificative, ridiculizează şi discreditează: „Eşti un nepriceput". Interpretează, diagnostichează şi psiho-analizează: „Spui asta doar pentru că…" încearcă să-i înveţe pe ceilalţi: „Dragă, n-ar trebui să ne purtăm aşa

în public”.

Dr. James Dobson vorbeşte despre un joc pe care obişnuiesc să-l joace soţii şi soţiile. El îl numeşte „Asasinează-ţi soţul (soţia)”. În acest joc destructiv, jucătorul (de obicei soţul, observă Dr. Dobson), încearcă să-şi pedepsească soţia ridiculizând-o şi punând-o în situaţii jenante în faţa prietenilor lor. El ar putea să o jignească atunci când sunt doar ei singuri, dar în faţa prietenilor o poate doborî cu adevărat. Dacă vrea să fie deosebit de crud, el le va spune musafirilor cât de proastă şi de urâtă este soţia lui – cele două aspecte cu privire la care ea este mai vulnerabilă. Satisfacţia o va simţi cu adevărat atunci când reuşeşte să o facă să plângă.

Apoi, există aşa-zisul „corector”. De exemplu, atunci când soţia le povesteşte ceva prietenilor, soţul ei o ajută să respecte amănuntele întocmai:

„Miercurea trecută am luat masa la familia Peache”.

„Nu a fost miercuri seara, dragă, ci joi”.

„Ei bine, oricum, am cinat cu ei şi specialitatea lor este mâncarea italienească, aşa că am mâncat cele mai bune manicotti din câte am mâncat vreodată”.

„Ei nu sunt specialişti în nimic. Pe lângă aceasta, mie mi s-a părut o mâncare îngrozitoare”.

„După cină am mers la cumpărături şi mi-am cumpărat rochia aceasta splendidă, la numai şaizeci de dolari. A fost un chilipir”.

„Dacă punem şi taxele, rochia a costat optzeci de dolari!”

Un corector are tendinţa de a se concentra asupra relatării exacte a faptelor. Asemenea întreruperi reprezintă, adesea, încercări de a atrage atenţia asupra propriei persoane. Ele arată o totală lipsă de sensibilitate prin faptul că nu îngădui altcuiva să povestească o întâmplare aşa cum şi-o aduce el, sau ea, aminte.

„Judecătorul” încearcă să ghicească ceea ce va urma. O soţie ar putea spune: „Miercuri seara va fi un program cu adevărat frumos la biserică”. Soţul ei nu aşteaptă să vadă la ce anume doreşte ea să se refere, ci o întrerupe brusc cu replica: „Da, dar noi nu vom merge”. li-l presupune că ştie dinainte ce vrea ea să spună. Multe probleme de comunicare defectuoasă ar putea fi evitate, prin a lămuri ceea ce crezi tu că a vrut celălalt să spună, înainte de a sări la o concluzie.

„Schimbătorul subiectului de discuţie” schimbă subiectul înainte de atingerea unui nivel de comunicare mai profund sau atunci când nu doreşte să discute despre un subiect anume.

Unii oameni se contrazic şi se ceartă, despicând firul în patru şi

ridicând tot felul de obiecţii neînsemnate, pentru a contesta un eveniment care este văzut de ceilalţi într-un mod diferit.

Unii „ocolesc subiectul”, deoarece refuză să discute anumite lucruri.

Alţii „epuizează complet subiectul”, vorbind excesiv despre o temă anume.

Termenul de „lipsă de reacţie” vorbeşte de la sine – el descrie reacţiile acelora care spun prea puţin ca răspuns la ceea ce li se spune.

Lista replicilor asasine poate continua aproape la nesfârşit. Nu poţi ţine sub control replicile ucigaşe ale partenerului tău, dar le poţi ţine sub control pe cele care pleacă de la tine. Făcând astfel, vei observa că tu şi partenerul tău de viaţă vă veţi apropia tot mai mult unul de celălalt, fără niciun efort conştient. Vă veţi simţi mai apropiaţi unul de celălalt, atunci când nu veţi mai avea de luptat cu rămăşiţele jignirilor acumulate de pe urma comunicării criminale.

A rupe bariera tăcerii

Cel mai ucigător mesaj criminal dintre toate este tăcerea. A tăcea, retrăgându-te în tine, a refuza să vorbeşti despre ceva, ascunzându-te în spatele unei cortine de durere, are un efect mai puternic în blocarea comunicării decât oricare alt mesaj ucigaş. Se spune că adulterul îşi are miile lui de victime, dar tăcerea îşi are zecile ei de mii.

Titlul „Să vorbim despre o căsnicie tăcută: 12 ani fără să vorbeşti”, mi-a atras atenţia. Povestea, venită din Anglia, vorbea despre un soţ şi o soţie care timp de doisprezece ani respectaseră un consemn strict al tăcerii! Din duşmănie, niciunul dintre ei nu se „coborâse” să-i vorbească celuilalt, dar comunicaseră prin bileţele scrise. La un moment dat, unul dintre ei i-a sugerat celuilalt, pe această cale, să divorţeze. Celălalt i-a răspuns înapoindu-i bileţelul pe care completase cuvintele „Dă-i înainte!” Da, în cele din urmă, tăcerea va distruge căsnicia!

Tăcerea este folosită ca o armă sau ca un mijloc de manipulare. Atât bărbaţii, cât şi femeile, folosesc tratamentul tăcerii, dar, de obicei, fac acest lucru în moduri diferite. Un bărbat tace atunci când înăuntrul lui clocotesc emoţii puternice, precum mânia sau teama, în general, o femeie foloseşte tăcerea pentru a se răzbuna pentru vreo nedreptate care i s-a făcut sau atunci când atinge pragul totalei disperări. Tratamentul tăcerii poate fi aplicat pentru că cineva a refuzat să te asculte recent, în ultima ocazie, sau pentru că te-a jignit mai demult. Unii creştini consideră că nu este bine să

spună ceea ce gândesc. Alţii recurg la tăcere de dragul copiilor. Aceasta „îmbuteliere" a emoţiilor are efectele ei distrugătoare, atât din pune-l de vedere psihic, cât şi din punct de vedere mental şi spiritual.

După unii consilieri în probleme maritale, „soţul tăcut" este motivul care se ascunde în spatele a jumătate dintre căsniciile cu probleme pe care le-au întâlnit în experienţa lor. Multe femei se plâng că soţii lor nu stau de vorbă cu ele şi că nu-i pot face să le vorbească cu niciun chip. Aceşti soţi comunică, în general, la nivelul „superficial", sau „faptic".

Există mai multe cauze care justifică tăcerea masculină. Unii bărbaţi, în special cei împătimiţi de muncă, consideră că, în afară de productivitate, foarte puţine lucruri au valoare. La toate problemele vieţii ei răspund acţionând, nu vorbind. Alţi bărbaţi sunt atât de dogmatici şi de autoritari, încât refuză orice discuţie şi doar dau diete. Iar alţii detestă să discute lucruri pe care ei le consideră ca fiind „lipsite de importanţă".

De obicei, un bărbat aflat sub stres emoţional refuză să vorbească, închide toate porţile şi se retrage în el însuşi, deoarece a fost instruit nea de la naştere că trebuie să-şi ţină bine în frâu orice emoţie. El se a detaşa de orice lucru care diferă de modul specific de viaţă cu care s-a obişnuit. Pe măsură ce îmbătrâneşte, devine din ce în ce mai încăpăţânat şi mai dur, astfel că soţia lui nu va reuşi să detecteze niciun semn de blândeţe sau de emoţie.

Ori de câte ori simţămintele cresc în el, răspunsul automat al unui bărbat este acela de a le înăbuşi, în special atunci când se află în prezenţa unei femei. Dacă se înfurie şi începe să se certe cu ea, vorbindu-i urât, atunci nu este un gentleman. Dacă plânge, aceasta ar fi percepută drept slăbiciune. În consecinţă, el foloseşte tăcerea ca o metodă de a scăpa de propriile sentimente, nereuşind să-nţeleagă de ce lucrul acesta o înnebuneşte pe soţia lui, care, spre deosebire de el, doreşte ca totul să iasă la iveală, să fie spus pe faţă.

Atunci când un bărbat este acuzat de lipsă de comunicare, de cele mai multe ori va răspunde în felul acesta: „Ce vrei să spui, cum adică nu comunic? Chiar acum stau de vorbă cu tine!" sau „Foarte ine, voi vorbi. Despre ce anume vrei să vorbim?" sau „Vorbim, „orbim. Vorbim. Doar asta facem" sau „Vrei să vorbim? Hai să discutăm atunci ceea ce scrie în ziar". Această ultimă replică este amuzantă, deoarece toată lumea ştie că evenimentele curente nu reprezintă întocmai subiectul preferat de discuţie pentru o soţie.

Mesajele verbale şi cele nonverbale ale unui bărbat neagă realitatea exprimată de cuvintele lui. Când este pus faţă în faţă cu această

contradicţie, el adoptă tehnica „nevinovatului”, „făcând pe nebunul” şi susţinând că nu-i nimic în neregulă cu el, ci totul este în capul soţiei sale: ea exagerează, făcând din ţânţar, armăsar. Astfel de negări ale realităţii nu conduc nicăieri şi sfârşesc întotdeauna în situaţii fără ieşire.

Cei care recurg la tăcere – indiferent că este vorba despre un bărbat sau despre o femeie – consideră, în general, că tăcerea reprezintă un mijloc de siguranţă. Ei cred că dacă îşi ascund gândurile şi sentimentele, ceilalţi nu-l vor putea ataca sau discredita. Dar retragerea şi indiferenţa transmit un mesaj esenţial în legătură cu implicarea în relaţie. În consecinţă, această persoană spune fără cuvinte: „Nu sunt deloc obligat să mă implic în această relaţie”. Cu toate acestea, orice persoană căsătorită are, în virtutea angajamentului căsătoriei, obligaţia de a se implica. Căsnicia presupune implicare, nu separare şi indiferenţă.

Cu puţin timp în urmă, pentru a aniversa o zi de naştere, am servit cina la un restaurant în care se dau şi reprezentaţii de teatru, şi am urmărit spectacolul muzical *Paint Your Wagon (Vopseşte-ţi căruţa).* Eram aşezaţi la o masă de şase persoane, împreună cu două persoane pe care le cunoşteam şi cu alte două care ne erau total necunoscute. Cu toate că ne-ar fi fost mai comod să ignorăm acel cuplu pe care nu-l cunoşteam şi să conversăm doar cu prietenii noştri, de dragul politeţii am schimbat şi cu ei câteva cuvinte. Reţineţi: Nu exista niciun angajament între noi şi ei, şi, prin urmare, nu eram deloc obligaţi să conversăm.

Cu toate acestea, atunci când cineva alege să nu comunice în cadrul căsătoriei, aceasta este considerată o ofensă. Alternativă de a nu comunica subminează validitatea angajamentului faţă de relaţie. Prin retragere şi indiferenţă, cel care tace se comportă ca şi când nu ar avea nicio obligaţie faţă de menţinerea relaţiei.

Nu poţi face prea mult în ceea ce priveşte tăcerea partenerului tău, dar poţi face ceva în ceea ce priveşte motivele care pot fi cauza acestei tăceri (dacă tu eşti cel sau cea care o generează). Rugăminţile, implorările, accesele de mânie sau alte atitudini de genul acesta nu reprezintă în niciun caz o rezolvare. Ai mai multe şanse să-ţi ajuţi partenerul de viaţă să se deschidă, folosind alte tehnici. Un mod de abordare ar fi acesta: „Există momente când îţi este greu să stai de vorbă cu mine. Trebuie să fie ceva în comportamentul meu care te face să-ţi fie atât de greu. Aş vrea să discutăm despre lucrul acesta, astfel încât să mă pot schimba acolo unde este nevoie”.

Dacă pui o întrebare şi nu primeşti niciun răspuns, încearcă „Ce părere ai despre ceea ce te-am întrebat acum câteva clipe?” sau „Tăcerea ta

îmi spune că eşti foarte supărat(ă) cu privire la ceva anume. Acest lucru încerci să mi-l spui?" sau „Aş vrea să stăm de vorbă cu privire la tăcerea ta şi la modul în care mă afectează ea pe mine. Dar, mai întâi, aş vrea să ştiu ce ai tu de spus despre tăcerea ta".

Majoritatea oamenilor ar preferam locul tăcerii o discuţie aprinsă – cel puţin aşa obţin un răspuns, o reacţie. Dacă vrei ca partenerul tău să se supere şi poate chiar să plece, atunci vorbeşte doar atunci când ai chef s-o faci, nu-i da atenţie când vorbeşte şi foloseşte în mod frecvent tratamentul tăcerii!

Limbajul corporal: ce spun mesajele tale non-verbale?

Cincizeci şi cinci la sută din totalul mesajului transmis este alcătuit din expresii non-verbale. De fapt, comportamentul tău non-verbal poartă în sine mai multă greutate decât cuvintele pe care le rosteşti.

Filmul *Cry in the Dark,* (Un strigăt în întuneric), ilustrează foarte bine rolul primordial pe care îl joacă exprimarea nonverbală în transmiterea unui mesaj. Filmul amintit are la bază extraordinara poveste adevărată a lui Lindy Chamberlain, care a fost declarată vinovată de uciderea fetiţei sale a cărei dispariţie ea susţinea că s-ar fi datorat faptului că fusese furată de un câine sălbatic. Meryl Streep, cea care a interpretat rolul lui Lindy, a fost fascinată de modul în care soţii Chamberlain, care erau victimele acestei tragedii, au ajuns atât de uşor să fie priviţi ca înşelători şi criminali. Într-un interviu pe care l-a acordat, Meryl Streep a spus: „… Era ceva în comportamentul ei, expresia feţei, modul în care a apărut la televizor, toate acestea au schimbat sentimentele oamenilor faţă de ea… Soţii Chamberlain …nu păreau să-şi exprime durerea într-un mod potrivit… Ea, mama, nu părea deloc mâhnită – cu toate că era – şi de aceea a fost privită drept vinovată".1

Într-un alt articol referitor la acest film, Streep a declarat: „Sunt fascinată de modul în care ne judecăm unul pe celălalt după felul în care apărem la televizor şi de cât de mare legătură există între modul cum arăţi sau în care te comporţi şi credibilitatea aceea ce spui în cuvinte… Lindy a fost judecată pe baza modului ei de comunicare".2

Poţi să transmiţi mesaje puternice fără ca măcar să deschizi gura: degetul îndreptat acuzator către celălalt, rotirea ochilor sau o privire pătrunzătoare. Alte mesaje pline de putere sunt transmise dacă îţi ţii mâinile încrucişate peste piept, dacă stai cu mâinile pe şolduri şi cu picioarele îndepărtate sau dacă pleci în timpul unei conversaţii.

A evita contactul vizual, a nu răspunde atunci când ţi se vorbeşte, a te trage înapoi atunci când eşti atins şi încă o mulţime de alte atitudini non-verbale, toate acestea vorbesc mai tare decât cuvintele. Fiecare dintre ele în parte are în sine o putere ucigătoare.

Vorbirea care cucereşte: cum să vorbeşti dulce

Vocea este numită melodia conversaţiei: ea poate fi tare, blândă, aspră şi mânioasă sau dulce şi mângâietoare. Tonul vocii, care reprezintă treizeci şi opt la sută din mesajul transmis, îl poate atrage pe partenerul tău către tine sau îl poate îndepărta. Alături de comunicarea non-verbală, el poartă în sine partea cea mai importantă a oricărui mesaj rostit.

Înălţimea vocii, volumul ei, tonul, ritmul de vorbire, numărul şi lungimea pauzelor, bâlbâitul, intensitatea şi emoţia exprimată de voce, toate acestea dau mesajului o însemnătate mai presus de cuvintele în sine. Un cuvânt este un cuvânt, dar modul în care este el recepţionat depinde de modul în care este spus. Unele mesaje sunt atât de încărcate de conotaţii emoţionale, încât neagă realitatea a ceea ce s-a spus.

Jim intră în casă după ce a avut o zi îngrozitoare şi plină de dezamăgiri la serviciu. June îl întreabă: „Ai avut o zi bună, dragul meu?" Nuanţa emoţională care însoţeşte nevinovata întrebare a lui June poate exprima sarcasm, ironie, blândeţe sau îngrijorare, fiecare dintre acestea putând să modeleze, să schimbe şi să concretizeze întrebarea. Nuanţele subtile pot contrazice cuvintele, adăugând mesajului o dimensiune total diferită. Doi oameni pot spune aceeaşi frază, şi totuşi, mesajul fiecăruia dintre ei este transmis şi recepţionat în mod diferit, datorită intonaţiilor diferite ale vocii care însoţesc mesajul fiecăruia dintre ei.

Cel care transmite mesajul dă o anumită semnificaţie cuvintelor sale prin modul în care îşi alege aceste cuvine, dar şi cel care ascultă mesajul îi ataşează o anumită semnificaţie, prin felul în care îl ascultă şi îl interpretează. Nu toţi interpretăm semnificaţia unui mesaj în acelaşi fel. Cele cinci sute de cuvinte ale limbii engleze care sunt folosite cel mai mult în procesul zilnic de comunicare au în dicţionar peste patrusprezece mii de definiţii.3 Cu toate acestea, termenul „semnificaţie" folosit aici nu se referă la acel sens al cuvântului care este dat de definiţia din dicţionar, ci la însemnătatea ataşată unui cuvânt de persoana care îl transmite şi de cea care îl ascultă. Ceilalţi nu folosesc întotdeauna cuvintele în modul şi cu semnificaţia cu care le folosim noi şi, de aceea, unele discuţii se pot încheia cu tot felul de neînţelegeri.

La cină, Rich exclamă: „Știi ce mi s-a întâmplat astăzi la serviciu?” Soţia lui răspunde: „Nu”. Acest răspuns exprimat printr-un singur cuvânt poate spune „Nu, şi nici nu mă interesează câtuşi de puţin”, sau „Nu, dar aş vrea foarte mult să aflu!” să luăm, de exemplu, propoziţia pe care tuturor ne place să o auzim: „Te iubesc”. Daţi o accentuare deosebită cu vântului „te” şi ridicaţi uşor tonul. Acum spuneţi din nou, coborând vocea. În spatele celui de-al doilea mesaj nu mai există nicio convingere.

Chiar şi ritmul de vorbire poate afecta semnificaţia. Cineva care vorbeşte repede poate fi atât convingător, cât şi expresiv, dar vorbirea rapidă poate să deranjeze o persoană cu o fire mai lentă. Cuvintele care se rostogolesc năvalnic îi pot face pe unii oameni să nu se simtă în largul lor. La fel de deranjant pentru alţii poate fi un vorbitor prea lent, care îţi sugerează apatie şi indiferenţă. De asemenea, atunci când un vorbitor prea rapid şi unul prea lent încearcă să converseze unul cu celălalt, neînţelegerile pot fi foarte frecvente.

Vorbirea are ritm şi cursivitate. Un vorbitor inteligent poate să schimbe ritmul obișnuit de vorbire pentru a accentua ceva. Hitler devenise un adept atât de împătimit al acestei metode, încât folosea adesea, în timpul discursurilor sale, tonalităţi de tobe care băteau într-un ritm crescând. Acestea adăugau impetuozitate şi efect excitant cuvintelor sale. Unii vorbitori vorbesc plat, uniform, fără nicio variaţie de ritm, alţii cu pauze dese, imprevizibile, care dovedesc stângăcie şi care creează un simţământ neplăcut.

Volumul vocii poate fi folosit pentru a-l liniști sau pentru a-l irita pe cel care ascultă. Zgomotul puternic îi sperie pe vrăjmaş, de aceea un volum mare poate reprezenta o armă de succes. O voce puternică, mânioasă, este o armă eficientă în majoritatea certurilor. Cu toate acestea, tonurile coborâte, domoale, pot fi folosite pentru a atrage atenţia. Un director de televiziune profesionist îşi cobora în mod deliberat vocea în timpul întâlnirilor importante şi se aşeza întotdeauna în centrul platoului de filmare, astfel încât ascultătorii săi trebuiau să se aplece în faţă pentru a auzi ce spune.

Jennie a crescut într-o familie liniştită, de oameni care vorbeau blând. Vocea joasă era cea obișnuită la ei în casă, cu excepţia situaţiilor când cineva era mânios. Ea s-a căsătorit cu Ken, a cărui familie era exact opusul celei din care provenea Jennie – un grup de oameni gălăgioşi şi turbulenţi, în care toţi vorbeau foarte tare, indiferent că erau fericiţi sau supăraţi. Mediile familiale diferite au generat multe neînţelegeri. Jennie a găsit familia lui Ken zgomotoasă şi insuportabilă şi abia aştepta ca aceştia

să-şi încheie vizita pentru a-şi putea regăsi pacea şi liniştea. Ken a găsit că familia lui Jennie era rece, retrasă şi neprietenoasă.

Multe situaţii conflictuale pot fi atenuate prin folosirea unui ton adecvat. O discuţie aprinsă poate fi liniştită printr-un ton mai coborât.

O voce blândă poate să liniştească şi să consoleze un partener jignit. Îia spune: „Sunt aici. Te iubesc şi te înţeleg". Scriptura întăreşte această afirmaţie: „Un răspuns blând potoleşte mânia". (Proverbe 15: 1)

Vocea ta poate transmite mesaje reci, nepăsătoare, de indiferenţă, sau poate transmite dragoste, preocupare şi căldură. Fiecare dintre noi trebuie să depunem un efort imens pentru a scăpa de obiceiurile negative şi pentru a dobândi un ton al vocii plăcut, care este alinător şi eficient.

Vorbirea blândă, liniştită: stabilirea unei relaţii

Înainte de a trece la tehnici mai eficiente de vorbire, se cuvine să ne oprim puţin atenţia asupra modului în care putem crea acel gen de atmosferă în care partenerul nostru de viaţă să fie dispus să ne asculte.

De la o minte înţeleaptă ne-au rămas aceste cuvinte: „Am descoperit că uneori este nevoie să-i cunoşti şi să-i abordezi pe oameni la nivelul lor, folosind limbajul lor pentru a comunica idei care, dacă le-ar fi prezentate într-un alt mod, nu le-ar înţelege". Abordarea unei persoane la nivelul acesteia şi crearea unei atmosfere pozitive nu este un sfat bun numai în afaceri, ci şi în căsnicie.

Un cuplu în care cei doi se sincronizează va avea o relaţie manifestată prin armonie şi înţelegere, atât în ceea ce priveşte exprimarea verbală, cât şi în ceea ce priveşte exprimarea non-verbală. Un cuplu în care cei doi nu se sincronizează se va confrunta cu înstrăinarea şi lipsa de armonie. O relaţie poate fi stabilită cel mai uşor prin adaptare la ritmul celuilalt.

Te poţi adapta la ritmul de viaţă al celuilalt în mai multe aspecte: starea sufletească, limbajul corporal, tonul şi volumul vocii, ritmul de vorbire, cuvintele, frazele şi concepţiile. Îţi poţi adapta opiniile, ideile, convingerile, şi chiar tehnica de respiraţie. Cu cât reuşeşti mai bine să te adaptezi la modul de a fi al partenerului tău, cu atât mai multă armonie vei reuşi să creezi între voi.

Adaptarea dispoziţiei sufleteşti

O veche axiomă spune că o nenorocire nu vine niciodată singură, în acelaşi fel, persoanele vesele preferă să se asocieze tot cu persoane vesele.

Unii oameni se scoală dis-de-dimineaţă gata de lucruri extraordinare. Alţii nu pot suferi să se trezească înainte de ora 9.00, şi chiar şi la această oră apar cu ochii umflaţi şi cu capsa pusă. Încă nu am reuşit să descopăr care este motivul pentru care oameni din aceste două categorii se căsătoresc unii cu alţii, dar ceea ce ştiu este că cel care se scoală primul nu-şi cucereşte partenerul ciripindu-i în fiecare dimineaţă la ora 6:00.

Unii cred că firea lor veselă este superioară şi încearcă să schimbe modul de-a fi al partenerului lor care este morocănos şi indispus dimineaţa. Dacă partenerul tău de viaţă răspunde cu lipsă de cooperare şi/sau se supără, probabil că este mai înţelept să-ţi mai temperezi tu exuberanţa matinală. Făcând astfel, îi vei spune: „Dispoziţia ta sufletească este importantă pentru mine. Ţi-o voi respecta". Şi, astfel, relaţia este stabilită.

Adaptarea limbajului corporal

Atunci când doi parteneri nu se sincronizează între ei, comportamentul non-verbal atârnă cu mult mai greu în balanţă decât cuvintele. Dar, în loc de a da o interpretare comportamentului non-verbal al partenerului tău, este cu mult mai important să-i răspunzi într-un mod potrivit. Adaptându-ţi tu comportamentul prin ajustarea modului tău de exprimare non-verbală la acela al partenerului tău, vei stabili o mai mare armonie în cadrul relaţiei voastre.

Imaginaţi-vă o pereche de îndrăgostiţi aşezaţi faţă în faţă la o masă şi uitându-se adânc unul în ochii celuilalt. Îi puteţi vedea, stând amândoi cu bărbia sprijinită în palmă, cu picioarele încrucişate la nivelul gleznelor şi jucându-se neatent cu tacâmurile? Amândoi sunt rupţi de restul lumii, dar între ei există atâta armonie, încât par gemeni, fiecare reflectând ca în oglindă, în mod inconştient, limbajul corporal al celuilalt.

Cu cât îşi copiază unul altuia mai multe mişcări, gesturi, expresii faciale, cu atât mai mare devine simţământul acceptării şi apartenenţei dintre ei. Cea mai mare parte dintre acestea se produc la un nivel inconştient, dar ce se întâmplă atunci când această adaptare reciprocă nu are loc? Este ca şi când ai striga cu voce tare un mesaj: „Sunt diferit de tine, sunt altfel". Acest mesaj poate să însemne diferenţa dintre cooperare şi împotrivire, dintre acceptare şi respingere.

Cercetătorii au observat că femeile se adaptează mai uşor decât partenerii lor. Ele sunt, din fire, mai experte în a prinde aluziile non-verbale şi probabil că au şi condiţii sociale mai prielnice pentru a face acest lucru. Bărbaţii pot deveni şi ei adaptabili, prin exerciţiu, dar au tendinţa de a considera că, atunci când îşi ajustează comportamentul după al altcuiva,

îşi pierd individualitatea şi puterea.4

Adaptarea exprimării verbale

Armonia maritală poate fi, de asemenea, influenţată şi de adaptarea comunicării verbale. Un om de afaceri a făcut să-i crească vertiginos lista de abonaţi la serviciul său telefonic, prin ajustarea ritmului în care le vorbea celor care îl sunau pentru a cere diferite informaţii. Dacă posibilul client vorbea rar, el îi răspundea rar. Dacă clientul vorbea repede, el îi răspundea în acelaşi fel. Această singură schimbare a avut drept rezultat creşterea numărului de abonaţi cu 30 de procente. Dacă partenerii de căsnicie nu-şi ajustează diferenţele care există între ei în ceea ce priveşte ritmul de vorbire, cel care vorbeşte mai repede îl va deranja întotdeauna pe cel care vorbeşte rar, şi invers.

Adaptarea volumului

Aceasta este o altă tehnică inteligentă şi utilă. Partenerul care vorbeşte moale, blând, poate deveni insuportabil, prin modul său de a răspunde, pentru un partener care vorbeşte foarte tare. În acelaşi fel, probabil că vei câştiga respectul unei persoane care vorbeşte tare, dacă şi tu îi vei răspunde în acelaşi fel.

O femeie al cărei soţ era un om obişnuit să răcnească, se umilea de ani de zile în faţa lui. Atunci când el se dezlănţuia plin de mânie prin casă, izbind cu pumnul în masă, trântind uşile şi strigând, ea rămânea tăcută, încercând să-i arate, prin exemplul ei, acel tip de comportament pe care îl aştepta manifestat din partea lui. Câţiva prieteni sfătoşi au convins-o, în cele din urmă, să se adapteze la intensitatea limbajului verbal şi non-verbal al soţului ei, dar fără ca să-l jignească sau să-l atace în vreun fel. Într-o anumită ocazie, ea a făcut astfel, arătându-se de acord cu tot ceea ce spunea el, dar bătând cu pumnul în masă pentru a-şi susţine cuvintele. Uluit, soţul ei a amuţit brusc, şi-a întins braţele către ea şi a spus: „Draga mea, linişteşte-te şi haide să discutăm în mod raţional această problemă”.

Mesajul este clar: Adaptarea eficientă îţi permite să stabileşti un profund nivel de empatie între tine şi partenerul tău.

Să simţi care este momentul potrivit

În timpul unei ieşiri în aer liber, pe malul unui lac, într-o zi caniculară de vacanţă, Harry se tot plângea de căldură. După câteva astfel de văicăreli, i-am răspuns: „Ei bine, du-te şi aruncă-te în apă!” A acceptat

sugestia mea şi a pus-o în practică, găsind astfel un refugiu bine venit pentru a scăpa de arşiţă. Într-o altă ocazie, eram angajaţi într-o discuţie destul de aprinsă, şi i-am sugerat din nou: „Du-te şi aruncă-te…" Reacţia lui a fost cu totul diferită, datorită momentului i în care îi dădeam, acum, această sugestie.

Adesea, noi producem durere în cadrul relaţiilor noastre, prin lipsa de înţelepciune în alegerea momentului. Menţinerea unei relaţii apropiate depinde de măsura în care suntem conştienţi de „pragul de sensibilitate" al celuilalt. Atunci când această invizibilă linie de demarcaţie este depăşită, se produce suferinţă. Acest prag poate fi depăşit mai uşor la unele persoane decât la altele. Lucrul acesta se află în strânsă legătură cu dispoziţia sufletească, cu temperamentul şi cu starea de sănătate a persoanei în cauză. Cu cât o relaţie este mai apropiată, cu atât mai sensibili devin cei implicaţi în această relaţie.

Cunoaşterea momentului potrivit implică atât creşterea nivelului de înţelegere în ceea ce priveşte starea emoţională a partenerului tău, cât şi exteriorizarea sincerităţii şi deschiderii tale, cu o preocupare adevărată faţă de simţămintele celuilalt. Din nefericire, în multe cupluri, cei doi folosesc în mod greşit această sincronizare, fiecare surprinzându-şi şi atacându-şi partenerul în momentul când acesta este cel mai vulnerabil şi producându-i, astfel, o suferinţă teribilă.

Luaţi în considerare, cu mare atenţie, aspectul alegerii momentului potrivit în cadrul relaţiei voastre, atât în discuţiile-problemă cât şi în cele obişnuite. Eşti plin de tact şi de delicateţe în ceea ce priveşte pragul de sensibilitate al partenerului tău? Respectarea acestui prag poate influenţa, în mare măsură, apropierea pe care cei doi o simt unul faţă de celălalt.

Discuţii la nivel înalt

Până acum ne-am ocupat de alte aspecte ale vorbirii, fără să ne referim la cuvinte. Haideţi să ne concentrăm acum atenţia asupra mesajului în sine. În cartea sa *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* (De ce îmi este teamă să îţi spun cine sunt?), John Powell descrie cinci niveluri la care putem comunica. Atunci când conversăm, este esenţial să cunoaştem aceste niveluri.

Nivelul 5: flecăreala, taifasul

La acest nivel are loc conversaţia superficială: „Ce mai faci?" „Ce mai este nou?" „Ce se mai aude?" Acest gen de conversaţie se desfăşoară

pe marginea unor subiecte lipsite de importanţă, dar, oricum, este mai bună decât tăcerea stânjenitoare din diferitele împrejurări sociale când ne aflăm alături de oameni pe care nu-l cunoaştem prea bine. Cu toate acestea, dacă în căsnicie conversaţia rămâne la un astfel de nivel superficial, se va ajunge la o plictiseală excesivă, însoţită de resentimente şi de profunde simţăminte de frustrare.

Nivelul 4: conversaţia faptică

Aceasta sună cam ca emisiunea de ştiri: se furnizează informaţii, dar acestea nu sunt însoţite de niciun fel de comentariu personal. Vorbeşti despre evenimentele zilei, dar nu spui şi ceea ce simţi tu în legătură cu ele. Conversaţiile de acest gen sunt astfel construite, încât informaţiile sunt furnizate în timp ce tu rămâi neimplicat. Conversaţia faptică este uşor de susţinut, deoarece presupune un risc minim. Aproape nimic din propria persoană nu este expus. Bărbaţii sunt mai predispuşi să comunice la acest nivel, decât femeile. Ei găsesc acest gen de comunicare ca fiind logic, real şi sigur. Pretinde puţin de la tine, dar şi tu primeşti puţin în schimb. Un cuplu care comunică doar la acest nivel nu va ajunge niciodată la intimitate.

Nivelul 3: idei şi opinii

Adevărata conversaţie începe atunci când descrii idei şi opinii. Pentru că tu te simţi liber să te exprimi, dând glas părerilor tale personale, partenerul tău are o mai bună ocazie de a te cunoaşte. La acest nivel începi să sondezi terenul, expunând câteva gânduri, câteva convingeri proprii. Dacă acestea sunt acceptate, poţi trece la un nivel mai profund. Dacă nu, atunci rămâi aici sau te întorci la nivelul 4, unde eşti din nou în siguranţă. Încă nu s-a ajuns la adevărata intimitate, dar atunci când nivelul 3 este întâmpinat cu acceptare, se pune o solidă temelie în direcţia aceasta, şi eşti pe drumul cel bun.

Nivelul 2: simţăminte şi emoţii

Acum te simţi în siguranţă să împărtăşeşti acele simţăminte care se ascund în spatele ideilor şi părerilor exprimate la nivelul 3. Descrii ceea ce se petrece înăuntrul tău – ce simţi în legătură cu partenerul tău sau cu o anume situaţie. O parte din tine rămâne totuşi precaută, asemenea unui ochi vigilent, în aşteptarea răspunsului celuilalt, înainte de a dezvălui mai mult, sau de a spune tot, testezi nivelul de acceptare al partenerului tău. Dacă nu primeşti acceptarea de care ai nevoie, probabil că vei spune doar

acele lucruri cu privire la care ştii sigur că partenerul tău va fi de acord şi le va înţelege – un adevărat ucigaş de conversaţie. Atunci când un cuplu poate comunica sincer la acest nivel, într-o manieră de a oferi şi a primi în care fiecare respectă simţămintele celuilalt, relaţia lor va fi mult îmbogăţită şi se va crea între ei o reală intimitate. O combinaţie potrivită pentru conversaţia zilnică este aceea care alternează nivelul idei/opinii cu cel simţăminte/emoţii.

Nivelul 1: deschiderea personală profundă

Cel mai profund şi mai greu de atins nivel este cel al cunoaşterii personale profunde, când are loc o deschidere personală şi emoţională completă. – Te simţi suficient de în siguranţă în cadrul relaţiei, pentru a avea curajul să te expui cu totul. Acest nivel este riscant pentru că devii foarte vulnerabil. De obicei, la acest nivel este împărtăşită experienţa emoţională şi personală profundă, poate ceva ce n-ai mai spus nimănui, niciodată. Comunicarea la acest nivel lasă, de obicei, o impresie profundă şi durabilă asupra ambilor parteneri şi îmbogăţeşte relaţia.5

Deschiderea personală profundă este nivelul de comunicare cel mai dificil de stăpânit. Doar unul din cinci dintre cei chestionaţi în *Communication Inventory* au declarat că sunt satisfăcuţi de nivelul lor de comunicare, în timp ce celelalte 80 de procente au arătat că doreau să ajungă la niveluri de conversaţie mai profunde şi mai pline de semnificaţie. Cât de uşor este să rămâi la nivelurile superficiale 5, 4, şi 3, datorită unei acumulări de respingere şi de teamă! înainte ca un cuplu să poată comunica la nivelul deschiderii personale profunde, este nevoie ca între cei doi parteneri să existe un nivel de încredere. O persoană care neglijează nivelurile 1 şi 2 şi face numai ceea ce îi conferă siguranţă, datorită temerii, nu va avea niciodată parte de tot ceea ce i-ar putea oferi o relaţie de căsnicie adevărată, între ei nu va exista niciodată o conversaţie intimă, la un nivel profund şi personal. Şi nici partenerul unei astfel de persoane nu se va putea deschide niciodată pentru o părtăşie reală.

Toate cele cinci niveluri sunt utile şi necesare în menţinerea unei relaţii, dar comunicarea la nivelul deschiderii personale profunde este o necesitate imperioasă pentru cuplurile din zilele noastre. Cuplurile din trecut puteau supravieţui într-o „căsnicie funcţională" fără acest nivel de comunicare. Dar „căsnicia relaţională" de astăzi cere o profunzime care trece dincolo de funcţionalitate.

Ce niveluri de comunicare folosiţi în căsnicia voastră? Sunteţi capabili de părtăşie la nivelurile 1 şi 2? Dacă nu, de ce? Nu există timpul

necesar pentru a căuta atingerea unui nivel mai plin de semnificaţie? Calitatea unei relaţii poate fi apreciată după nivelul de comunicare care este atins cel mai frecvent.

Vorbeşte deschis: învaţă să te exprimi pe tine însuţi

Una dintre marile provocări ale căsătoriei este aceea de a şti cum să vorbeşti cu partenerul tău despre ceva care nu-ţi place la el sau despre un aspect al comportamentului său care te deranjează. Pe parcursul unei săptămâni, oricare ar fi aceasta, vor apare situaţii în care nevoile şi preferinţele sau ceea ce trebuie şi ceea ce ne place, intră în conflict. Când ţi se întâmplă lucrul acesta şi ţi se pare că modul în care se comportă partenerul tău este inacceptabil, în loc de a intra în defensivă judecându-l şi condamnându-l pe celălalt, mai bine asumă-ţi responsabilitatea problemei. Cu alte cuvinte, poate că partenerul tău este, într-adevăr, cauza problemei, dar dacă tu eşti persoana deranjată de o anume atitudine a lui, înseamnă că problema este a ta.

Odată ce ai hotărât că problema este a ta, poţi decide care este cea mai bună cale de a răspunde. Iată câteva alternative:

(1) Adresează-i o rugăminte

Atunci când într-o relaţie bazată pe respect şi pe afecţiune reciprocă, una dintre persoane face ceva care este inacceptabil pentru cealaltă, simpla rugăminte de a nu mai face acel lucru poate să rezolve problema. Această rugăminte trebuie formulată astfel încât să nu includă niciun fel de acuzaţii, de condamnări sau de reproşuri. De asemenea, tonul vocii trebuie controlat. Cu toate acestea, în multe relaţii o simplă rugăminte nu rezolvă problema.

(2) Sugerează-i o alternativă

Atunci când în comportamentul celuilalt apare ceva care deranjează, partenerul ofensat poate să sugereze o alternativă. Harry aproape că nu are niciun fel de simţ al timpului. Plecatul de acasă, pentru a îndeplini un comision, poate să se transforme la el într-o excursie de o zi întreagă. Aceasta înseamnă întreruperea meselor şi a întregului program pentru acea zi. I-am sugerat ca, atunci când se iveşte o asemenea situaţie, să-mi dea un telefon ca să mă anunţe că urmează să întârzie. În situaţia aceasta, sugerarea unei alternative s-a dovedit a fi eficientă până acum (în majoritatea situaţiilor).

(3) Foloseşte mesajele-Eu (mesaje formulate la persoana întâi singular)

Trimiterea unor mesaje care încep cu *Eu* reprezintă o metodă prin care îţi poţi exprima în mod direct simţămintele atunci când eşti supărat, deranjat sau enervat de comportamentul partenerului tău. Prin mesajele care încep cu *Eu* îi comunici partenerului tău că ai simţăminte negative în ceea ce priveşte comportamentul lui, fără, însă, să-l acuzi sau să-l ridiculizezi. Un astfel de mesaj va fi aproape sigur auzit, deoarece este mai puţin ameninţător. El stabileşte deschidere şi sinceritate şi reprezintă o excelentă metodă de exteriorizare a simţămintelor de supărare.

Mesajele care încep cu Eu identifică simţămintele tale reale şi le raportează în mod deschis şi sincer, dar cu amabilitate, la partenerul tău. În loc de a acuza, jigni sau condamna, ele spun: „Pe mine mă deranjează atunci când tu… deoarece…”

Comparaţi reacţiile diferite primite ca răspuns la aceste două mesaje, transmise de două soţii, după ce soţii lor au refuzat să le ducă să ia masa în oraş:

Soţia nr. 1: „Eşti atât de egoist! Niciodată nu te gândeşti decât la tine! Tot ceea ce-ţi doreşti este să te uiţi la televizor. M-am săturat de tine, mă dezgusti!”

Soţia nr. 2: „Mă simt rănită şi sufăr atunci când refuzi să mergem să luăm masa în oraş împreună, pentru că simt într-adevăr nevoia de a fi singură cu tine, pentru a comunica la un nivel matur, doar pentru a mă putea simţi aproape de tine!”

Soţia nr. 2 spune doar ceea ce simte ea, un fapt pe care soţul ei nu-l poate contesta. Ea alege cuvinte potrivite pentru a-i comunica soţului ei că şi ea are simţăminte care, după părerea ei, sunt ignorate. Soţia nr. 1 blamează, judecă, îşi doboară soţul cu acuzaţii. Această atitudine îi furnizează lui muniţie pentru a contraataca şi îl va determina, cel mai probabil, să devină şi mai încăpăţânat şi mai defensiv decât până atunci. Mai mult decât atât, pentru o soţie care doreşte să ia masa în oraş cu soţul ei doar pentru a se simţi mai aproape de el, afirmaţia: „Eşti atât de egoist! Niciodată nu te gândeşti decât la tine… mă dezgusti”, nu reprezintă cea mai potrivită selecţie de cuvinte care să exprime mesajul dorit. Întreabă-te întotdeauna: *ce fac cuvintele mele, atrag, sau îndepărtează?*

Un mesaj care începe *cu Eu* exemplifică mai bine deosebirea dintre insistenţă şi agresivitate decât unul care începe cu *Tu.* O persoană insistentă poate spune adevărul în ceea ce priveşte simţămintele sale fără

să-i acuze pe alţii. Agresivitatea îl bombardează pe partenerul tău cu simţămintele tale într-o manieră ostilă. Mesajul insistent, care începe cu *Eu* spune: „Abia aştept să petrecem un timp numai noi doi…!”. Mesajul agresiv, care începe cu Tu, spune: „Niciodată nu vrei să fii cu mine”. Este mult mai bine să spui: „Mă simt frustrată atunci când nu-mi răspunzi la întrebări” decât: „Eşti un ticălos! Niciodată nu-mi răspunzi atunci când îţi vorbesc”. Mesajul insistent, care începe cu eu, apelează la persoana cealaltă pentru a reflecta la ceea ce îi spui şi a lua în considerare simţămintele pe care le exprimi, în timp ce mesajul agresiv, care începe cu Tu, stârneşte reflexul de autoapărare şi dorinţa de răzbunare.

Un mesaj eficient, de tipul *Eu,* are trei părţi:

1. O afirmaţie cu privire la modul în care te face să te simţi comportamentul inacceptabil al partenerului tău. (foloseşte un cuvânt care să descrie un simţământ)

2. O descriere neacuzatoare a comportamentului partenerului tău. (în această descriere poţi să foloseşti cuvântul *tu)*

3. O explicaţie cu privire la efectul concret al acelui mod de comportare asupra ta. (spune ce anume consideri că trebuie să faci ca urmare a comportamentului său inacceptabil).

Iată câteva exemple de cum putem folosi într-un mod potrivit mesajele care încep cu *Eu:*

— Soţul deschide televizorul pentru a urmări ştirile în timpul cinei, în condiţiile în care, atât el cât şi soţia, au hotărât împreună să nu se uite la televizor în timpul meselor. Soţia: „Mă deranjează atunci când calci înţelegerea pe care am făcut-o, aceea de a nu ne uita la televizor în timpul mesei, deoarece la masă este una dintre puţinele ocazii din întreaga zi, când avem răgazul să comunicăm unul cu celălalt”.

— Soţia îi aplică soţului tratamentul tăcerii. Soţul: „Mă deranjează atunci când amuţeşti în felul acesta şi nu-mi adresezi niciun cuvânt, pentru că nu ştiu ştiu ce gândeşti şi mă simt respins”.

— Soţul îşi critică soţia într-o manieră dură şi înjositoare. Soţia: „Mă simt profund rănită atunci când mă critici într-o asemenea manieră nedreaptă, deoarece aceasta mă face să cred că nu sunt nici respectată şi nici iubită”.

Mesajele de tipul *Eu* conţin în ele o explicaţie cu privire la modul în care te simţi datorită comportamentului supărător al celuilalt. Ele nu-l atacă şi nici nu-l condamnă pe partener, ci se referă doar la comportamentul lui inacceptabil, făcând diferenţă între partenerul tău, ca

persoană, şi comportamentul său. Mesajele care încep cu *Eu* nu conţin jigniri sau acuzaţii şi nici nu-i spun partenerului tău ce să facă. Sondajul *Communication Inventory* a confirmat faptul că, atunci când se simt atacaţi, majoritatea oamenilor au tendinţa de a se apăra. „Refuzul de a vorbi cu celălalt" urmează imediat după „contraatac, ripostă", ca o a treia alegere. Doar 2% dintre toţi cei chestionaţi le-ar spune partenerilor lor cât de mult s-au simţit răniţi de modul cum au fost atacaţi, când, de fapt, acesta ar trebui să fie răspunsul ales întotdeauna.

Mesajele care încep cu *Eu* pot conduce la rezultate uimitoare. Oamenii sunt surprinşi să descopere ce simt cu adevărat partenerii lor de viaţă. Adesea, ei spun: „Nici măcar nu m-am gândit că lucrul acesta te deranjează…" sau „Nu am crezut că te supără dacă eu…" sau „De ce nu mi-ai spus niciodată până acum care sunt simţămintele tale în privinţa aceasta?" De multe ori noi nici măcar nu suntem conştienţi de modul în care îi afectează pe ceilalţi comportamentul nostru, şi lucrul acesta este adevărat. mai ales în căsnicie. Atunci când îşi dau seama de impactul pe care îl are comportamentul lor asupra partenerului de căsătorie, din dragoste şi din consideraţie faţă de acesta, mulţi oameni îşi vor schimba atitudinea care-l deranjează.

Este adevărat că mesajele de tip *Eu* sunt mult mai eficiente în producerea unor schimbări pozitive de comportament, însă nu acesta este scopul lor principal. Scopul principal al acestor mesaje este acela de a te ajuta să te eliberezi de simţămintele tale de iritare. Este posibil ca partenerul tău să-şi schimbe sau să nu-şi schimbe comportamentul, dar tu eşti conştient de simţămintele tale şi, în loc de a ţi le înăbuşi, le exprimi într-un mod direct. Micile supărări şi resentimente nerezolvate pot degenera în curând în certuri pline de ostilitate şi de amărăciune. Presiunea interioară care se acumulează în mod periculos poate fi eliberată zilnic dacă învăţaţi să comunicaţi în modul acesta deschis şi direct.

Mai mult cu privire la mesajele care încep cu *Eu:* (1) Folosiţi-le încă de la început, imediat ce deveniţi iritaţi de ceva. Nu aşteptaţi până când începeţi deja să fierbeţi din cauza problemei respective.

(2) Evitaţi să oferiţi soluţii sau să-i spuneţi partenerului vostru ce să facă. A spune cuiva ce să facă generează în persoana respectivă reacţii defensive.

(3) Atunci când transmiteţi aceste mesaje, tonul vocii trebuie să corespundă intensităţii mesajului. Evitaţi extremele.

(4) Dacă partenerul tău nu răspunde la primul mesaj de acest fel pe care i-l transmiţi, transmite-i un altul, reformulat într-o manieră nouă, până

când te faci auzit.

Mesajele de tipul *Eu* sunt instrumente verbale foarte eficiente, dar, cu toate acestea, majoritatea oamenilor nu pot sau nu vor să le folosească. De ce? Mulţi oameni sunt atât de inconştienţi de propriile sentimente, încât nu reuşesc să şi le recunoască nici măcar atunci când acestea devin foarte evidente. De-a lungul vieţii lor de până acum, fără să-şi dea seama, ei au primit mesaje care le-au spus care emoţii trebuie acceptate şi care nu. O listă întreagă de emoţii au fost, astfel, anulate, datorită unor mesaje din trecut. Aceşti oameni pur şi simplu nu-şi recunosc emoţiile, atunci când acestea apar. Deoarece au fost învăţaţi că anumite sentimente nu sunt bune, ei le alungă din sfera conştientului. În cele din urmă, asemenea oameni ajung să aibă dificultăţi în recunoaşterea oricărui sentiment care nu apare pe lista lor ca fiind demn de a fi acceptat. Această lipsă de spontaneitate în exprimarea simţămintelor ajunge să devină o problemă reală, deoarece sentimentele adăugă fiecărui mesaj o dimensiune extrem de importantă.

Alţii au încercat o dată sau de două ori să folosească un mesaj de tipul celor care încep cu Eu şi au obţinut un răspuns în genul: „Şi ce dacă?" sau „Ei şi, ce-i cu asta? Tu întotdeauna te superi!", sau o altă reacţie defensivă care conduce în continuare la un conflict. Aceşti oameni au renunţat înainte de a acorda vreo şansă acestei metode. Optzeci şi doi la sută dintre cei chestionaţi prin *Communication Inventory* au întâmpinat dificultăţi în privinţa aceasta, afirmând că partenerii lor nu le-au răspuns niciodată eficient sau le-au răspuns doar foarte rar atunci când ei şi-au exprimat simţămintele în felul acesta.

Haideţi să urmărim un incident în care o soţie este iritată de faptul că soţul ei, care a plecat de-acasă pentru a rezolva un comision care dura doar câteva minute, s-a întors după o absenţă de mai multe ore.

EA: *(mesaj despre sine)* „Mă simt cu adevărat frustrată atunci când pleci pentru un comision a cărui îndeplinire ar trebui să-ţi ia doar câteva minute şi mă laşi să fierb acasă şi să mă îngrijorez, neştiind unde eşti".

EL: *(defensiv)* „N-am lipsit chiar atât de mult. Îţi ia mai mult timp decât crezi tu ca să… Şi, pe lângă asta…"

Un cuplu care doreşte cu adevărat să-şi îmbunătăţească modul de comunicare se va opri aici pentru a evalua unde îi va conduce acest tip de discuţie. NICĂIERI! Pentru a abandona modelul acesta destructiv şi auto-defensiv, este nevoie de o nouă strategie. Ea trebuie să transmită acum un nou mesaj cu privire la propriile simţăminte.

EA: *(un nou mesaj despre sine)* „Eu mă confrunt chiar acum cu o problemă. Atunci când îţi vorbesc despre simţămintele mele şi primesc un

răspuns ca acesta, pur şi simplu simt că nu am fost auzită sau că nu am reuşit să exprim clar care sunt sentimentele mele".

Un alt fel de-a spune acest lucru ar putea fi: „Poate că ai dreptate. Poate că mă supăr destul de des, dar n-aş fi sinceră cu tine dacă nu ţi-aş spune ce simt".

Nu există, totuşi, o garanţie că cel care a trecut în defensivă, căutându-şi argumente în apărarea sa, va înceta să facă acest lucru, dar un partener interesat de înlăturarea deprinderilor destructive de comunicare va coopera. Cu toate acestea, unii oameni s-ar putea să ignore orice încercare de a comunica într-un mod pozitiv. Ajunşi în punctul acesta, trebuie să recunoşti că problema voastră este mai gravă decât o simplă atitudine care lasă de dorit. Partenerul tău nu îţi respectă simţămintele şi, în acest caz, ai nevoie de ajutorul unui specialist care să te ajute în legătură cu incapacitatea ta de a vorbi astfel încât să te faci ascultat.

Dacă vrei ca simţămintele tale să fie luate în seamă, trebuie să le comunici *întotdeauna,* în mod direct, până când vei fi înţeles. Nu-l lăsa pe partenerul tău să deturneze discuţia. Nu renunţa doar pentru simplul fapt că nu obţii răspunsul dorit. În punctul acesta nu ai prea multe opţiuni constructive. Chiar dacă partenerul tău te dezamăgeşte, fă în aşa fel încât tu să nu-l dezamăgeşti pe el.

Vorbirea dublă: de ce nu reuşeşte partenerul meu să exprime ceea ce vrea să spună?

Ceea ce spunem oferă indicii cu privire la ceea ce vrem să comunicăm. Problema este că noi nu spunem întotdeauna ceea ce vrem cu adevărat să comunicăm. Cu alte cuvinte, noi vorbim adesea printr-o mulţime nedesluşită şi confuză de aluzii şi de presupuneri pe care le putem califica drept „nesinceritate" sau „exprimare indirectă". Dr. Deborah Tannen, profesor asociat al catedrei de lingvistică al Universităţii Georgetown, din Washington, D.C., şi autoare a cărţii *That's Not What I Meant!* (Nu asta am vrut să spun!) relatează o experienţă personală care ilustrează foarte bine aspectul la care vreau să mă refer.

Ea şi soţul ei erau în mijlocul uneia dintre frecventele lor discuţii în care făceau planuri – chestiunea luată în discuţie în cazul acesta fiind: dacă să accepte sau nu invitaţia de a-i face o vizită surorii ei. Simţindu-se foarte bine la ei acasă şi dorind să facă ceea ce-i făcea plăcere şi soţului ei, Deborah l-a întrebat: „Vrei să mergem pe la sora mea?" El a răspuns „Bine". Pentru ea, acest „Bine" nu a sunat prea convingător: indica doar

condescendenţă, ca şi când ar fi acceptat din amabilitate. Aşa că Deborah a continuat: „Chiar vrei să mergem?” El a explodat: „Mă înnebuneşti! De ce nu hotărăşti singură ceea ce vrei de fapt?”

Această explozie a făcut-o să intre în panică, deoarece era un exemplu tipic pentru relaţia dintre ei. Jignită de absurditatea lui, ea a strigat: „Să mă hotărăsc eu? Nici măcar nu am amintit ceea ce aş vrea eu. Sunt dispusă să fac oricum doreşti tu, şi uite ce primesc drept mulţumire!” Prinsă în capcana unei piese de teatru absurde, ea a început să se gândească la faptul că soţul ei era nebun, iar ea fusese nebună că se măritase cu el. El se enerva întotdeauna pe ea pentru unele cuvinte pe care ea nega că le-ar fi spus, sau pentru că nu dădea atenţie unor lucruri despre care era sigură că el nu le amintise niciodată.

Încercarea de a rezolva acest impas de comunicare fusese aproape abandonată, când Tannen a ascultat o prelegere cu privire la „exprimarea indirectă”. Lectorul a explicat faptul că oamenii preferă să nu spună exact ceea ce vor, deoarece sunt preocupaţi nu numai de ideile pe care le exprimă, ci şi de efectul pe care îl vor avea cuvintele lor asupra celor cu care vorbesc. Pentru a nu da impresia că vor să impună ceva, ei oferă (sau par că oferă) celeilalte persoane, posibilitatea de a alege în chestiunea care este în discuţie. Oamenii au metode diferite de a-şi atinge unele scopuri potenţial conflictuale.

Tannen a înţeles deodată ce se întâmpla în căsnicia ei. Ea considerase ceva de la sine înţeles că-l putea întreba pe soţul ei ce anume dorea el să facă şi că acesta trebuia să-i răspundă simplu şi direct care-i era opţiunea. Atunci când îl întrebase dacă dorea să meargă în vizită la sora ei, ea dorise să primească o informaţie cu privire la preferinţele lui, în scopul de a se adapta dorinţei pe care el urma să şi-o exprime. La rândul lui, soţul ei dorise şi el să se adapteze, dar presupusese că oamenii nu trebuie să spună aşa, pur şi simplu, ceea ce vor. Pentru el, un răspuns direct ar fi părut coercitiv, deoarece îi era dificil să refuze o rugăminte directă. El considera că vorbitorul trebuie să facă doar o aluzie cu privire la ceea ce doreşte, iar ascultătorul trebuie să prindă această aluzie şi să-şi dea seama de adevăratul mesaj. O cale de a sugera ceva este aceea de a pune întrebări. El presupusese că, prin întrebarea pe care i-o pusese lui, ea nu făcuse altceva decât să-l anunţe în mod indirect despre dorinţa ei de a merge, şi, din moment ce el fusese de acord să meargă, aştepta ca ea să-i fie recunoscătoare! Când ea îl întrebase apoi: „Eşti sigur că vrei să mergem?”, el înţelesese că ea nu dorea, de fapt, să meargă, şi că aştepta ca el s-o scoată din încurcătură în privinţa acestei hotărâri. Din punctul lui de

vedere, ea fusese nerezonabilă, iar el se purtase în mod adecvat – exact impresia pe care o avea şi ea, dar cu rolurile inversate! Intensitatea exploziei lui (şi a reacţiei ei) se datorase unui efect cumulat de pe urma unor frustrări repetate.6

Noi evităm să vorbim direct deoarece sinceritatea absolută ne lasă descoperiţi în faţa întrebărilor sau a atacului celorlalţi. De asemenea, declarând în mod deschis ceea ce vrem, îi putem jigni pe ceilalţi. Vorbirea indirectă sau aluzivă previne confruntarea directă şi ne protejează de respingerea celorlalţi. Ironia, sarcasmul şi glumele sunt forme de exprimare indirectă.

Când unul dintre parteneri îşi exprimă nevoile şi dorinţele în mod direct, iar celălalt face acest lucru în termeni indirecţi, făcând doar aluzie la ceea ce vrea sau la ceea ce are nevoie, atunci apar neînţelegerile. După părerea lui Tannen, femeile sunt mult mai înclinate către exprimarea pe ocolite decât bărbaţii.

Există câteva lucruri care pot fi făcute pentru a îndepărta neînţelegerile legate de exprimarea directă, şi pentru a asigura cooperarea, atunci când ne adresăm unul altuia o rugăminte. Marilyn îi spune lui Jack: „Dragul meu, vreau să stăm de vorbă cu privire la ceva”. Cererea este formulată şi adresată într-o manieră pozitivă, dar, cu toate acestea, răspunsul lui Jack este total negativ. Întrebat care este motivul reacţiei sale negative, Jack răspunde că, întotdeauna când Marilyn îl abordează în felul acesta, el se simte ca un copil.

O declarare în avans a intenţiilor lui Marilyn ar putea să dezamorseze reacţia defensivă a lui Jack şi să creeze un climat de deschidere. „Jack, trebuie să discut cu tine o problemă care ne implică pe amândoi. Intenţia mea este aceea de a găsi susţinere din partea ta, şi nu de a te acuza. Caut o soluţie care să fie acceptabilă pentru amândoi”. Această declarare în avans a intenţiei reduce posibilitatea unui atac şi îi permite lui Jack să se relaxeze. Marilyn a creat o atmosferă potrivită pentru a fi ascultată.

Dacă o persoană percepe ceea ce i se spune drept un atac personal, ea va deveni defensivă şi se va retrage imediat pentru a se proteja de explozia pe care o aşteaptă. *Atitudinea defensivă,* autoprotectivă, reprezintă, probabil, cea mai mare barieră care poate fi pusă în calea unei comunicări eficiente. Cu cât recunoşti mai repede rolul pe care îl joci în generarea unei astfel de atitudini defensive, cu atât mai repede vei reuşi să ajungi la o relaţie interpersonală mulţumitoare, în numeroase situaţii, declararea clară şi în avans a intenţiilor pe care le ai poate fi de mare

ajutor.

Unii oameni spun că lor nu le place să vorbească direct, franc şi că nici nu aşteaptă acest lucru din partea celorlalţi. Asemenea persoane nu sunt atât de mult nedoritoare, pe cât sunt incapabile de a fi directe. Ele, pur şi simplu, nu reuşesc să-şi declare intenţiile în mod direct. Pentru astfel de oameni, lucrul acesta pare greşit şi nepoliticos. Atunci când doi oameni, care formează un cuplu, au opinii diferite cu privire la modul în care ar trebui să-şi expună ideile – direct, sau indirect – ei vor trebui să-şi modifice aşteptările pe care le au, unul de la celălalt, şi să încerce să-şi ofere reciproc posibilitatea ca fiecare dintre ei să se simtă în largul său. Străduindu-se în privinţa aceasta, ei vor reuşi mai mult în privinţa relaţiei lor şi vor simţi mai mult că sunt pe aceeaşi lungime de undă, decât dacă vor continua să gândească: „Eu ştiu că tu crezi că înţelegi ceea ce ai impresia că am spus eu, dar eu nu sunt sigur că tu îţi dai seama de faptul că ceea ce auzi tu nu este întocmai ceea ce am vrut eu să spun".

Stilul Lui şi stilul Ei de a vorbi: sunt ele diferite?

Există, oare, vreo deosebire, între modul în care vorbesc bărbaţii, şi cel în care vorbesc femeile? Tot ceea ce aveţi de făcut, pentru a afla, este să ascultaţi o discuţie care are loc în cadrul oricărui grup de bărbaţi şi apoi, separat, a unui grup de femei, şi să observaţi unele dintre deosebiri. Bărbaţii şi femeile vor avea, în mod firesc, deprinderi diferite de comunicare datorate experienţelor diferite din trecut. Băieţii şi fetele cresc în lumi diferite, chiar şi atunci când se nasc în aceeaşi familie. Începând încă de la naştere, băieţii şi fetele sunt trataţi şi instruiţi în mod diferit şi, de asemenea, li se vorbeşte în mod diferit. Ca un rezultat al acestui fapt, pe lângă deosebirile de gândire şi de temperament care există între ei, vor apărea şi deosebi îi în modul lor de vorbire.

Stilurile de vorbire nu se vor conforma întotdeauna şi întru totul, modelelor diferenţiate pe baze de caracteristici sexuale pe care le vom aminti aici. Aproximativ 15% dintre toţi bărbaţii şi femeile voi avea tendinţa de a manifesta deprinderi de vorbire caracteristice sexului opus.7 Lucrul acesta este adevărat în mod special în ceea ce priveşte persoanele stângace (care folosesc în principal mâna stângă). Este interesant de observat că stilurile de vorbire al bărbatului sau al femeii tind să predomine chiar şi atunci când comportamentul este inversat. Cu toate acestea, o explicaţie cu privire la tendinţele generale ale bărbaţilor şi ale femeilor îţi va permite o înţelegere mai bună a modului în care se desfăşoară

„ostilităţile” între tine şi partenerul tău de căsătorie.

De sute de ani, femeile sunt acuzate că vorbesc mai mult decât bărbaţii. Dar, este adevărat acest lucru? Da, studiile efectuate la Harvard arată că fetele învaţă să vorbească mai devreme decât băieţii, articulează mai bine cuvintele şi îşi însuşesc un vocabular mai bogat, comparativ cu băieţii de aceeaşi vârstă.

Încă din primii ani, fetiţele vorbesc mai mult decât băieţii. Un studiu efectuat pe această temă a arătat că, în timp ce se află încă la maternitate, bebeluşii de sex feminin îşi mişcă buzele mai mult decât bebeluşii de sex masculin.9 Diane McGuiness, o remarcabilă cercetătoare a Universităţii Stanford, a confirmat acest fapt studiind întregul volum de vocalizare care are loc la copii, în intervalul de vârstă cuprins între doi ani şi jumătate şi patru ani. S-a observat că, în timp ce îndeplinesc anumite activităţi, fetiţele vorbesc – singure, cu alte persoane sau cu obiectele pe care le folosesc în cadrul activităţii respective. Un procent de 100% din acest timp ele îl petrec rostind cuvinte audibile, care pot fi recunoscute. Un comportament cu totul diferit se observă în cazul băieţilor. Doar 60% din comunicarea lor se realizează prin cuvinte recogniscibile. Restul de patruzeci de procente se realizează prin exclamaţii alcătuite dintr-un singur cuvânt, precum „Oau!”, sau zgomote şi sunete precum „Ihă!” şi „Mmmm”, sau efecte sonore precum „Iaaah!” sau „Bâzzzz!”. Fetiţele ating recordul verbal de timpuriu şi par să-l reţină pe tot parcursul vieţii.

Băieţii şi bărbaţii tineri întâmpină mai multe dificultăţi decât fetele, în privinţa cititului, a scrisului şi a vorbitului. Majoritatea învăţătorilor şi a profesorilor pot atesta acest fenomen. În nouă din zece cazuri de incapacitate de vorbire sunt implicaţi băieţi”.

Chiar şi ca adulţi, se pare că bărbaţii nu reuşesc să recupereze acest handicap. Se estimează că, în medie, bărbaţii rostesc cam 12500 de cuvinte, pe zi, în timp ce media atinsă de femei dublează această cifră, cu peste 25.000 de cuvinte zilnic! 12 Acest fapt ar putea explica de ce mulţi dintre bărbaţi nu vorbesc prea mult, atunci când ajung seara acasă. Ei şi-au cheltuit, deja, pe parcursul zilei, limita lor de 12500 de cuvinte. Poate că şi femeile au folosit 12500 de cuvinte, dar ele au păstrat încă atâtea pentru soţii lor!

Mai mult decât atât, bărbaţii şi femeile vorbesc despre lucruri diferite. Ea se plictiseşte atunci când el vorbeşte doar despre sport, maşini şi afaceri. El o întrerupe atunci când ea flecăreşte despre prietene sau despre alte persoane, pe care el nici măcar nu le cunoaşte. Pentru ea este firesc să vorbească despre oameni şi despre relaţii; prin aceasta dovedeşte

implicare, interes şi preocupare, împărtăşirea acestor lucruri persoanei pe care o iubeşte dovedeşte apropiere. Atunci când o astfel de împărtăşire este întreruptă sau ignorată, un element vital din propria persoană se închide faţă de soţul ei.

Bărbaţii consideră că este normal să vorbească despre sport, politică, maşini, locuri de muncă, bursa de valori sau despre cum mai merg lucrurile. Adesea, femeile consideră acest gen de comunicare ca fiind plictisitoare, sau o percep ca pe un fel de prelegere care le este ţinută: „Eu sunt profesorul, tu eşti elevul. Acum, fii atent şi învaţă!"

De asemenea, cuplurile pot vorbi pe lungimi de undă diferite. Încă de când m-am căsătorit, mi-am dat seama că creierul lui Harry este alcătuit altfel. Nu puteam dovedi această diferenţă, dar o puteam *simţi*. Indiferent ce subiect de discuţie ne-am fi ales, eu porneam pe un drum, iar Harry continua pe un altul. Ajungeam la concluzii total diferite. Începusem să cred că aceasta se datora faptului că eu aveam dreptate, iar Harry era greşit. Harry gândea şi el în acelaşi fel, doar că rolurile erau inversate. Cu toate acestea, eu aveam dreptate doar parţial. Într-adevăr, creierul lui ajunge la concluzii total diferite, dar aceasta nu înseamnă neapărat că eu am dreptate, iar el greşeşte. Diferit, poate, dar nu greşit.

Studiile medicale au arătat că, între a şaisprezecea şi a douăzeci şi şasea săptămână a vieţii intrauterine, cu fătul se întâmplă ceva care implică o clară diferenţiere sexuală. De fapt, cercetătorii au observai că, în această perioadă, creierul fătului de sex masculin este supus unei băi chimice de testosteron şi de alţi hormoni sexuali. Pe măsură ce aceste substanţe chimice impregnează creierul fătului de sex masculin, emisfera cerebrală dreaptă îşi reduce uşor dimensiunile.

În această perioadă, sunt afectate şi unele dintre fibrele nervoase care realizează legătura interemisferială, transmiţând mesaje între cele două emisfere. Exprimat în cuvinte mai simple, aceasta înseamnă că un băiat începe viaţa orientat predominant stânga, din punct de vedere cerebral.

Deoarece fetiţele nu sunt supuse acestei băi hormonale, ele au acces mai uşor şi mai rapid la ambele părţi ale creierului. Ceea ce se întâmplă în timpul vieţii intrauterine pregăteşte cadrul pentru ca bărbaţii şi femeile să se „specializeze" în două moduri de gândire diferite. Predominarea emisferei cerebrale stângi este răspunzătoare de tendinţa bărbaţilor de a se specializa într-un mod de gândire mai logic, mai faptic, mai analitic şi mai agresiv. Femeile au tendinţa de a folosi mai mult emisfera cerebrală dreaptă, care este centrul sentimentelor, al limbajului şi al comunicării.

Este cea mai relaţională dintre cele două emisfere.13

În consecinţă, femeile au tendinţa de a funcţiona şi de a acţiona pe canalul E, al Emoţiilor, în timp ce bărbaţii tind să funcţioneze şi să acţioneze pe canalul L, al Logicii. Atunci când Lisa i-a împărtăşit lui Hal o problemă, ea a căutat, de fapt, compasiune şi susţinere. Hal nu a înţeles nevoia ei, aşa că i-a răspuns cu un sfat logic, fără să-şi dea seama că ea nu de acest lucru avea nevoie.

Bărbaţii au tendinţa de a fi „orientaţi către găsirea de soluţii" (cu excepţia situaţiilor când problema apărută are de-a face cu căsnicia). Ego-ul bărbătesc se simte, de obicei, ameninţat de perspectiva expunerii problemelor maritale. De aceea, atunci când o femeie este tulburată emoţional, mintea bărbatului caută, în mod automat, o soluţie. Dacă ea plânge, pentru a-i opri lacrimile el va spune „Nu plânge, draga mea, nu este chiar atât de grav". Tot ceea ce reuşeşte să facă o astfel de replică, este să micşoreze importanţa simţămintelor ei, când, de fapt, ea are nevoie doar de o simplă recunoaştere a acestora, cum ar fi „Spune-mi ce s-a întâmplat, draga mea". Un astfel de răspuns i-ar asigura suportul emoţional şi înţelegerea pe care ea le caută.

O exprimare puţin mai directă din partea Lisei a salvat situaţia. Atunci când dorea ca Hal să o asculte cu compasiune, îl ruga de la început să o susţină fără să îi dea vreun sfat. Prin această metodă simplă, subiectele altă dată îndelung evitate au fost acum aduse în discuţie şi în şase luni căsnicia lor a căpătat un nou suflu de viaţă.

Deoarece comunică pe canale diferite, stilurile concrete de vorbire, al bărbatului şi al femeii, diferă foarte mult unul de celălalt. Într-un efort de a recrea experienţa pe care o relatează, femeia are tendinţa de a dramatiza povestea prin tonul vocii şi prin gesturile pe care le foloseşte.14 Pe măsură ce povesteşte, ea se eliberează de povara acelei experienţe. Un bărbat, însă, va oferi, cel mai probabil, versiunea în rezumat a evenimentului respectiv. În formă de compendiu, fără nicio emoţie sau implicaţie personală, el raportează faptele. Dacă ea insistă pentru detalii, el se simte ca şi când ar fi supus unui interogatoriu. Probabil că, oricum, nu-şi poate aminti mai mult decât i-a spus deja.

Atunci când bărbaţii şi femeile participă la conversaţii, ei an tendinţa de a se concentra să reţină, în mod special, acele lucruri despre care ştiu că vor avea nevoie să şi le amintească mai târziu. În general, femeile nu sunt interesate de explicaţiile ştiinţifice. Ele le acordă doar foarte puţină atenţie, şi probabil că îşi vor aminti doar foarte puţine dintre ele. Bărbaţii nu sunt atât de mult interesaţi de detaliile relaţiilor sau de

vieţile prietenilor, iar atenţia lor rămâne în urmă în privinţa aceasta. Nici bărbaţii şi nici femeile nu au memorie slabă. Problema constă în tipul de subiect pe care şi-l aminteşte sau pe care îl uită fiecare.

Conversaţiile dintre femei le păstrează pe acestea în formă, pentru a face faţă cu bine unei conversaţii cu alte femei, în timp ce bărbat nu intră în aceste conversaţii aproape fără niciun fel de antrenament.

În general, femeile au un cerc mai însemnat de prietenii apropiate decât au bărbaţii. Ele discută pe îndelete cu prietenele ceea ce bărbaţii ar descrie drept „chestiuni lipsite de importanţă" sau bârfă. Dar, tocmai această capacitate a lor de a discuta despre tot felul de lucruri este ceea ce le întreţine prietenia. Mulţi bărbaţi pur şi simplu nu au prieteni, aşa cum au femeile. Aceasta se poate datora, în parte, faptului că ei nu vorbesc prea mult unul cu celălalt, dacă nu au lucruri importante de discutat sau întâmplări semnificative care să apară zilnic. În consecinţă, femeile au mai multe prietenii apropiate decât au bărbaţii.

Femeile sunt mai orientate social. Ele înţeleg aluziile şi sugerările, pot descifra limbajul corporal şi tentele emoţionale din vorbire, îşi amintesc mai bine numele şi feţele oamenilor şi sunt mult mai capabile de împreună simţire.

Bărbaţii sunt mai curioşi în legătură cu modul în care funcţionează lucrurile şi au o fire înclinată, în special, spre tatonare. Ei sunt oameni orientaţi spre o anumită ţintă, cărora le place să examineze lucrurile pe fiecare în parte şi să exceleze într-o gamă largă de meserii care presupun o acţionare mecanică. Femeile au tendinţa de a trăi într-o lume a oamenilor şi a sentimentelor, în timp ce bărbaţii acordă mai multă importanţă ideilor şi noţiunilor abstracte.

După părerea lui Ted Huston, doctor în filosofie şi psiholog la Universitatea din Austin, statul Texas, care a efectuat un studiu pe 130 de cupluri, femeile simt nevoia să discute lucrurile în toate amănuntele, în special acele aspecte care ţin de relaţiile în care sunt implicate.16 Bărbaţii par cu totul dezorientaţi de această nevoie a lor, şi fac comentarii de genul: „Eu vreau ca noi *să acţionăm* împreună, iar tot ceea ce vrea ea este să stăm de vorbă". Această înclinaţie nu se manifestă vizibil până după căsătorie, deoarece, în timpul întâlnirilor de dinainte, bărbaţii sunt dispuşi să stea de vorbă pentru că vor să construiască relaţia. După nuntă, tendinţa bărbatului este aceea de a dedica mai mult timp lucrului şi prietenilor săi de acelaşi sex. Femeile doresc să discute dificultăţile cu care se confruntă şi să rezolve diferenţele dintre ei, astfel încât să se poată simţi mai aproape de soţii lor, în timp ce bărbaţii vor face tot posibilul pentru a evita o izbucnire

care poate conduce la „muştruluială”. Spre deosebire de femei, bărbaţii nu privesc discutarea dificultăţilor ca pe un mijloc de a ajunge la intimitate. Ei sunt mulţumiţi să fie, pur şi simplu, împreună cu soţiile lor, şi nu simt deloc nevoia să împărtăşească cu ele gândurile, simţămintele şi nevoile lor. Fiecare dintre ei ajunge în mod diferit la simţământul de apropiere.

După cum afirmă Robin Lakoff în cartea sa *Language and Women's Place* (Limbajul şi locul femeilor), femeile transmit semnale de incertitudine, lipsă de decizie, ezitare şi subordonare.17 De exemplu, atunci când se află într-un restaurant, un bărbat va spune, dacă este cazul: „Mâncarea este îngrozitoare”, o simplă afirmaţie enunţiativă. O femeie, ar spune cel mai probabil: „Nu-i aşa că mâncarea este îngrozitoare?”, o întrebare disjunctivă care caută susţinere pentru propria părere. În conversaţiile obişnuite, noi coborâm vocea la sfârşitul unei afirmaţii, o ridicăm la sfârşitul unei întrebări şi o menţinem la acelaşi nivel atunci când intenţionăm să vorbim în continuare. Aceste semnale subtile îl ajută pe partenerul nostru de conversaţie să-şi dea seama când trebuie să răspundă şi când trebuie să aştepte. Femeile au tendinţa de a răspunde la o întrebare cu o altă întrebare. Un bărbat întreabă: „Când vrei să mergem la plimbare?”, iar soţia lui îi răspunde: „Peste o jumătate de oră?” Modulaţia crescătoare a vocii la sfârşitul propoziţiei transformă un răspuns într-o întrebare. Cu alte cuvinte, ea îi spune: „Aş vrea să merg cu tine peste o jumătate de oră, dacă eşti de acord”.

După Lakoff, aceasta este o încercare de adaptare la dorinţele celuilalt şi de comportament politicos. În general, femeile sunt mai politicoase decât bărbaţii, în aproape toate situaţiile. Gramatica lor este mai bună, iar folosirea cuvintelor obscene este mai redusă. Dar bărbaţii domină mai mult conversaţia.

Un cercetător a studiat ore întregi de conversaţie dintre diferiţi parteneri de căsătorie. În ciuda faptului că aceştia ştiau că sunt înregistraţi, bărbaţii au controlat conversaţia, atât prin retragere, cât şi printr-un efort pozitiv. Femeile au propus de două ori mai multe subiecte de discuţie, dar bărbaţii au refuzat, pur şi simplu, să răspundă la subiectele care nu le făceau plăcere. Atunci când au fost confruntate cu lungi momente de tăcere şi cu mormăieli ocazionale, femeile au recurs la diferite mijloace prin care să atragă atenţia. Femeile au pus de trei ori mai multe întrebări decât au pus bărbaţii şi au folosit mai multe remarci introductive de genul: „Ştii ceva?” sau „Este interesant!”. Atunci când discuţia lâncezea, ele începeau să spună din ce în ce mai des „ştii…”. Bărbaţii au folosit şi ei, atunci când conversaţia a intrat în impas, o parte dintre aceste „trucuri”, dar, de obicei,

ei nu prea au fost obligaţi să facă acest lucru, deoarece femeile au răspuns pline de entuziasm ori de câte ori vorbeau soţii lor!

Pe lângă faptul că ei controlează întotdeauna conversaţia, bărbaţii mai sunt acuzaţi şi de dominarea conversaţiei prin obiceiul de a vorbi prea mult. Atunci când este întrebat cu privire la acest lucru, un bărbat va răspunde: „Păi, atunci când eu mă opresc din vorbit, tu nu spui nimic". Străduindu-se să fie politicoase, femeile se tem să-şi întrerupă partenerul de conversaţie şi, de aceea, au tendinţa de a aştepta înainte de a pune o întrebare sau înainte de a da un răspuns. Bărbaţii, care sunt mai puţin experţi în descifrarea aluziilor non-verbale, nu-şi dau seama că soţia ar dori şi ea să spună ceva şi continuă să vorbească.

Femeile sunt mai atrase de meta-mesaje – ceea ce este sugerat dar nu afirmat, o combinaţie de atitudini şi de expresii non-verbale. Bărbaţii se concentrează în special asupra cuvintelor concrete. Vickie întreabă „Ce s-a întâmplat?", atunci când faţa lui Mack se încruntă. Deoarece Mack nu făcea altceva decât să se gândească la un meci de fotbal, el este deranjat de tonul ei interogativ, deoarece consideră că, prin aceasta, Vickie îi încalcă dreptul la intimitate.

Lee Ann îl întreabă întotdeauna pe Howie cum şi-a petrecut ziua, dar el nu o întreabă niciodată despre modul în care şi-a petrecut-o ea pe a ei. Exasperată, ea îl întreabă: „Tu de ce nu mă întrebi niciodată cum mi-am petrecut ziua? Eu întotdeauna te întreb pe tine cum ţi-ai petrecut-o pe-a ta!" El răspunde: „De ce să te întreb cum ţi-ai petrecut ziua? Dacă ai ceva să-mi spui, atunci spune-mi! Nu trebuie să aştepţi o invitaţie în sensul acesta". Pentru ea, întrebarea lui ar însemna o dovadă a preocupării lui pentru ea şi pentru felul în care şi-a petrecut ziua, iar atunci când el nu întreabă, ea simte că lui nu-i pasă.

Atunci când Len anunţă „Ies să mă plimb puţin", Mim se simte jignită pentru că ea nu a fost invitată. Len îi spune că este binevenită, dacă vrea să meargă şi ea, dar acest răspuns nu schimbă simţămintele lui Mim. Probabil că, în locul lui, Mim ar fi spus: „Aş vrea să mă plimb puţin. Nu vrei să mergi şi tu cu mine?", incluzându-l imediat şi pe Len. Pe de altă parte, dacă Mim nu l-ar invita să meargă, Len nu s-ar simţi jignit, ci, dacă ar vrea să meargă şi el, s-ar simţi liber oricând să întrebe dacă i se poate alătura.

Reţineţi, vă rog: Există bărbaţi care sunt foarte sentimentali, şi femei care răspund în mod logic; bărbaţi care sunt mai vorbăreţi şi femei tăcute; femei care realizează acceptarea şi aprobarea prin atingerea

scopurilor, şi bărbaţi care generează discuţii aprinse pentru a ajunge la apropiere. Ceea ce am prezentat până acum nu implică neapărat că bărbaţii răspund întotdeauna într-un fel, iar femeile în celălalt. Există un şir întreg de zigzaguri între cele două sexe, zigzaguri care sunt cu totul normale şi sănătoase. Am speranţa că această discuţie referitoare la *tendinţele* caracteristice fiecărui sex vă va ajuta să vă înţelegeţi partenerul într-o nouă lumină.

Bărbatul şi femeia pot să meargă, pur şi simplu, în ritmuri diferite. Neînţelegerile rezultate dintr-o lipsă de cunoaştere cu privire la stilurile diferite de vorbire, al bărbatului şi al femeii, pot conduce la simţăminte de frustrare şi la suferinţă. E preferabil ca atunci când ajungeţi la concluzii diferite, să acceptaţi aceste diferenţe ca pe o parte a planului minunat al lui Dumnezeu cu privire la bărbat şi la femeie. O schimbare de atitudine vă poate aduce o bogată răsplată.

Dialogul – un timp de calitate

„Noi pur şi simplu nu mai stăm de vorbă unul cu celălalt!", se plâng adesea cuplurile. După ani de căsnicie, multe cupluri se dezobişnuiesc să vorbească. Prinşi în plasa neglijenţei, ei îşi pierd îndemânarea în această privinţă.

Unele cupluri sunt prea ocupate. Ritmul accelerat al vieţii din zilele noastre, cu membrii familiei alergând în direcţii diferite, reprezintă, cu certitudine, un factor important. Alte obstacole pot fi acele activităţi pe care fiecare dintre cei doi le îndeplinesc separat, ca, de exemplu, hobby-urile, orele de instruire, gimnastica aerobică, activităţile din cadrul bisericii – preocupări individuale care omit conversaţia între cei doi. În alte familii, televizorul este deschis atât de multe ore pe zi, încât timpul pentru a sta de vorbă împreună este drastic limitat. Cu timpul, membrii familiei se obişnuiesc să nu vorbească, să nu fie auziţi, să vorbească doar în timpul reclamelor sau să fie întrerupţi foarte des.

Lipsa timpului pentru a sta de vorbă poate fi atât o scuză, cât şi un simptom al unor probleme mai profunde. „Atunci când cuplurile se plâng că nu au timp să stea de vorbă, adevăratul motiv este acela că, poate în mod inconştient, ei aleg să nu facă acest lucru", afirmă Richard H. Mikeesell, doctor în filosofie, psiholog specializat în counseling, având un cabinet particular în Washington, D.C.

Phil şi Elsie constituie un bun exemplu în această privinţă. După şase ani de căsnicie, amândoi se simţeau nefericiţi, dar niciunul dintre ei n-

ar fi putut spune clar care era motivul. „Nu-i un lucru plăcut să stai de vorbă cu Phil”, se plângea Elsie. „Tot ceea ce facem este să ne criticăm unul pe celălalt. Şi după ce se întâmplă astfel, amuţim amândoi şi ne petrecem seara într-o atmosferă de ostilitate”. Phil şi Elsie au căutat sfatul unui specialist, care i-a ajutat să privească lucrurile mai în profunzime, în ceea ce privea relaţia lor. Acest consilier le-a arătat că a-ţi lua timp pentru a sta de vorbă înseamnă a împărtăşi idei şi experienţe pozitive, nu doar critici, îngrijorări sau argumente. El a obţinut, din partea lor, promisiunea că vor petrece câte cincisprezece minute în fiecare zi, discutând despre lucruri pozitive. „În decurs de o săptămână”, povestea Elsie mai târziu, „am observat o schimbare uimitoare în simţămintele pe care le aveam cu privire la noi şi la relaţia noastră”.

Deşi cuplurilor le este greu să o recunoască şi teribil de greu să o accepte, după câţiva ani de căsnicie apare plictiseala, o cauză previzibilă care poate provoca moartea bruscă a conversaţiei şi distruge relaţia. Oricare ar fi motivul, mesajul este clar: un cuplu care astăzi vorbeşte puţin, pregăteşte terenul pentru ca mâine să întâmpine şi mai multe dificultăţi în comunicare.

Există un lucru important pe care îl pot face cuplurile pentru a-şi îmbunătăţi timpul de conversaţie din cămin, şi vestea bună este că niciodată nu este prea târziu să începi:

(1) Acţionaţi pentru îmbunătăţirea conversaţiei

Faceţi-vă timp pentru a sta de vorbă şi creaţi subiecte de discuţie, încurajaţi-vă unul pe celălalt în ceea ce priveşte relatarea experienţelor personale de fiecare zi, a întâmplărilor trăite de membrii familiei sau a unor evenimente din trecutul fiecăruia. Aduceţi în discuţie subiecte care ştiţi că prezintă un interes deosebit pentru partenerul vostru. Citiţi cărţi referitoare la aceste subiecte, decupaţi articole din reviste sau oferiţi-i caricaturi ingenioase. Urmaţi cursuri pe tema respectivă, astfel încât să puteţi discuta subiectele de maxim interes pentru partenerul vostru într-un mod inteligent şi entuziast. Şi simţiţi-vă liberi să introduceţi în discuţie acele subiecte pe care doriţi să le discutaţi. Discuţiile trebuie să fie amuzante, şi vor fi, cu siguranţă, astfel, dacă veţi urma anumite îndrumări: fără întreruperi, fără remarci umilitoare sau critici, fără să daţi sfaturi prea repede sau să puneţi prea multe întrebări.

(2) Rezervaţi în fiecare zi un timp pentru a sta de vorbă

Puneţi deoparte în fiecare zi un timp special, pentru a discuta

diferite aspecte conjugale necontroversate. Acest timp zilnic de discuţie nu trebuie folosit pentru împărtăşirea intensă a simţămintelor sau pentru rezolvarea problemelor mai profunde. El trebuie folosit pentru discutarea evenimentelor vieţii de fiecare zi – copiii, serviciul, vecinii, şeful, ce mi s-a întâmplat astăzi şi ce părere am eu în legătură cu aceasta. Acest schimb de informaţii conduce la implicarea reciprocă în viaţa celuilalt şi consolidează legătura maritală. Unele cupluri pun deoparte, pentru acest tip de conversaţie, primele zece – cincisprezece minute după ce familia se reuneşte la sfârşitul zilei. Altele, găsesc că timpul cel mai potrivit este după ce au servit masa. Când anume vă rezervaţi acest timp, nu este important; dar ca el să fie rezervat zilnic, aceasta este important.

(3) Respectaţi întâlnirea de familie

Ideal ar fi ca, o dată sau de două ori pe săptămână, fiecare cuplu să aibă un timp special, pus deoparte pentru discutarea chestiunilor familiei. În aceste ocazii se rezolvă probleme, se iau decizii în legătură cu planurile familiei şi se stabileşte programul pentru săptămâna care urmează. Dezacordurile care apar în timpul săptămânii, pot fi amânate până la această întâlnire de familie, pentru a fi dezbătute în mod adecvat. Atmosfera trebuie să fie relaxantă, iar întreruperile trebuie evitate – fără servirea mesei, condusul maşinii sau apeluri telefonice. Dacă este nevoie, pentru fiecare săptămână poate fi stabilită o limită de timp.

(4) Folosiţi discuţii adecvate atunci când mergeţi la culcare

Atunci când capul este gata să vă cadă pe pernă, în loc să enumeraţi ororile zilei, amintiţi-vă mai bine de unele lucruri plăcute, ca de exemplu: „Cea mai plăcută întâmplare pe care am trăit-o împreună luna trecută a fost…” „Pasiunea mea este…”, „Unul dintre lucrurile care îmi plac cu adevărat la tine este…” Nu acesta este timpul destinat rezolvării problemelor, recapitulării aspectelor negative ale zilei sau exprimării simţămintelor de mânie şi a reproşurilor. Acesta este un timp dedicat împărtăşirii lucrurilor plăcute. Puteţi asculta o muzică liniştită, poate chiar o înregistrare a „melodiei tale preferate”, în timp ce staţi de vorbă, ţineţi-vă strâns în braţe unul pe celălalt. Această atingere corporală vă poate da amândurora un copleşitor simţământ de bine şi de pace interioară.

(5) Încercaţi să discutaţi în timp ce mergeţi undeva împreună

Eşti o persoană pasionată de tenis, golf sau baschet? Te-ai gândit vreodată ca, pentru a te menţine în formă, să schimbi aceste sporturi cu

mersul pe jos? Mersul pe jos îl poţi practica împreună cu partenerul tău. Este posibil să mergi într-un ritm alert şi totuşi să comunici cu cel de lângă tine. Dacă nu obişnuieşti să faci exerciţiu fizic în mod regulat, ar trebui să începi cu o plimbare în jurul blocului, sau de la un capăt la celălalt al străzii, crescând treptat distanţa şi ritmul, dacă sănătatea îţi permite. În cele din urmă, vei fi în stare să parcurgi o milă în cincisprezece – douăzeci de minute, şi să te descurci foarte bine pe o distanţă de trei mile. Dacă veţi reuşi, ca parteneri, să introduceţi în viaţa voastră zilnică această „conversaţie din mers", apropierea voastră emoţională va avea de câştigat atât de pe urma dialogului, cât şi de pe urma îmbunătăţirii condiţiei fizice.

(6) Comunicaţi în timp ce călătoriţi cu maşina

O altă cale de a folosi timpul petrecut împreună este aceea de a petrece cât mai eficient timpul când vă deplasaţi cu maşina. Le-am sugerat cuplurilor care au participat la seminarul nostru, *Căsnicie completă,* să-şi ia în maşină manualele *Căsnicie completă* pe care le primiseră de la noi. Când se află în vacanţă, sau atunci când întâlnesc aglomerări de trafic, pot folosi unul dintre numeroasele exerciţii de comunicare de tipul „Hai să discutăm pe îndelete acesta problemă". De asemenea, mulţi dintre participanţi folosesc, în timp ce călătoresc cu maşina, casetele audio ale seminarului *Căsnicie completă.* Orele petrecute împreună, în studiu şi discuţii, au dat o nouă vigoare relaţiei lor, i-au făcut să se simtă mai bine împreună şi i-au apropiat mai mult, pe unul de celălalt.

(7) Jucaţi jocuri împreună

Jucărea în familie a unor jocuri precum *Uno, Scuză-mă,* sau *Monopolis,* creează o atmosferă plăcută, relaxantă, în care cei doi pot comunica şi se pot tachina unul pe celălalt, fără riscul unor tensiuni nedorite. Jocurile oferă o ocazie potrivită şi o motivaţie pentru a sta de vorbă şi pentru a alunga plictiseala prin crearea unor situaţii şi a unor experienţe noi, care să vă strângă laolaltă. Puteţi, de asemenea, să faceţi un plan de a lucra ceva împreună. Un cuplu a pictat, înainte de Crăciun, scena Naşterii Mântuitorului. Realizând împreună această experienţă creativă, ei au reuşit să se smulgă de lângă televizor, să-şi pună la lucru talentele, să adauge o nouă dimensiune vieţii lor şi să-şi construiască o amintire plăcută, pe care să o păstreze ca pe o comoară.

(8) Folosiţi cât mai plăcut cu putinţă timpul când staţi la masă împreună

Timpul mesei poate să fie unul dintre cele mai plăcute sau unul dintre cele mai nesuferite momente ale zilei, în funcţie de atmosfera pe care o creaţi. Fiecare familie îşi creează propria ei atmosferă: tăcere, privit la televizor, reproşuri, o conversaţie uşoară şi plăcută sau o zarvă generală. Dacă ar fi să vorbim în mod realist, probabil că noi nu reuşim să ne găsim un timp special, de două ori pe zi, pentru părtăşie apropiată şi pentru discuţii plăcute. Dar noi putem profita de ocaziile care ne sunt oferite pentru a stabili o tradiţie din a avea o părtăşie plăcută. Ia gândiţi-vă: de două ori pe zi, şapte zile pe săptămână, puteţi sta de vorbă cel puţin douăzeci de minute. Aşezaţi la masă, vă veţi putea privi unul pe celălalt faţă în faţă, poziţie care încurajează contactul vizual. Atenţie: dacă televizorul este pornit, atenţia vă va fi atrasă de acest ucigaş al conversaţiei, iar cina va deveni un eveniment nesemnificativ.

(9) Oferiţi un buchet verbal

Un buchet verbal este orice afirmaţie care exprimă acceptare, apreciere sau respect faţă de partenerul tău. Cel mai de dorit buchet verbal poate să sune cam aşa: „Pentru mine, tu eşti cea mai importantă persoană din lume. Te iubesc şi sunt preocupat de tot ceea ce ţine de tine. Încerc să vin în întâmpinarea nevoilor tale. Vreau să-ţi zâmbesc, să te mângâi, să stau de vorbă cu tine şi să-ţi spun ce fiinţă minunată eşti. Iar dacă şi tu vei face acelaşi lucru în ceea ce mă priveşte, voi fi fericit!”

Din nefericire, noi toţi suntem departe de ideal. Vorbim nepoliticos şi fără amabilitate, ne consolăm cu ceea ce suntem şi cu ceea ce avem sau ne retragem. Cu toate acestea, reacţiile negative sunt mai uşor de primit atunci când apar cu o rată de unu-la-patru. Cu alte cuvinte, dacă oferi de patru ori mai multe buchete verbale decât expresii negative sau ucigătoare prin veninul lor, va exista un fundament suficient de solid pentru a susţine cuplul la vreme de nevoie. Asigură-te că nu trece nicio zi fără să exprimi măcar o apreciere la adresa partenerului tău. Exprimarea zilnică a afecţiunii şi a aprecierii reprezintă una dintre cele mai eficiente tehnici de netezire a asperităţilor vieţii.

Ultimul cuvânt

Chiar şi atunci când metodele noastre verbale eşuează în a da rezultatele dorite, noi totuşi continuăm să vorbim. Woody Allen ştie de ce. În filmul său *Annie Hali,* el descoperă secretul. În comentariul din finalul filmului, cineva spune următoarea glumă: „Un tip merge la un psihiatru şi-i

spune: „Doctore, fratele meu este nebun. Se crede găină. Doctorul îl întreabă: şi de ce nu încerci să-l convingi că nu este? Păi, aş face-o, dar îmi trebuie ouăle". Acesta replică hazlie rezumă motivul pentru care noi continuăm să încercăm să vorbim unul cu celălalt: ne trebuie „ouăle" – adică, legătura cu ceilalţi.21

Mulţi oameni ezită să vorbească cu partenerii lor. Nu este momentul potrivit; nu ştiu ce să spună; poate că vor spune ceva greşit; sunt prea supăraţi. Adevărata consecinţă gravă a refuzului de a vorbi este pierderea relaţiei. Un cuplu în care cei doi nu pot vorbi unul cu celălalt nu are nicio bază pentru relaţie. Prin deschidere şi părtăşie, poţi transforma un străin într-un prieten. Învăţând să vorbeşti cu inima – limbajul iubirii – viaţa ta va fi inestimabil îmbogăţită.

Problema mâniei: cum să faci faţă conflictului

Este riscant să lupţi, dar lupta între două persoane care ţin cu adevărat una la cealaltă nu ar trebui să fie destructivă. Să înveţi cum să lupţi cinstit poate fi cea mai importantă tehnică de comunicare pe care ai învăţat-o vreodată.

Un cuplu ieşise în natură pentru o plimbare de duminică după-amiaza în regiunea Big Bear din Munţii San Bernardino. Pe o parte a drumului străjuiau stânci abrupte, de granit, iar pe cealaltă, se deschideau prăpăstii înşelătoare. Conversaţia alunecase către afacerile lor de creştere a cailor şi ajunsese la recentele certuri pe care le avuseseră cu privire la mormanul de note de plată care se adunase acasă. Fiecare dintre ei îşi asumase, în conducerea afacerilor, O parte din responsabilitate. Sarcina lui includea repararea clădirilor şi a gardurilor, împreună cu îngrijirea animalelor, în timp ce ea trebuia să se ocupe cu problemele de contabilitate şi cu notele de plată.

Soţia se prăbuşise îndărătul notelor de plată şi a chitanţelor de tot felul şi era foarte enervată deoarece simţea că unii oameni refuzau să o ia în serios pe motiv că era femeie. Se punea, în mod real, întrebarea dacă mai erau capabili să ţină afacerea pe linia de plutire. Ea a dat glas în mod deschis îngrijorării care o apăsa şi l-a rugat pe solul ei să intervină şi să se ocupe şi el de o parte din telefoanele care trebuiau date. El a refuzat hotărât.

Cu mâna încleştată pe volan, în timp ce tocmai rulau pe curbele strânse ale muntelui, ea a devenit tot mai mânioasă. De ce era el atât de lipsit de bunăvoinţă? Cum putea să fie atât de nepăsător? Voia să ajungă în

situaţia de a pierde afacerea? Pe un ton de maximă enervare, au început să-şi azvârle unul altuia tot felul de obscenităţi şi de acuzaţii pline de ură.

Deodată, femeia şi-a dat seama că nu mai putea stăpâni nici tensiunea situaţiei şi nici atitudinea soţului ei. Cu propriile emoţii scăpate acum de sub control, s-a hotărât să sară din maşină. În clipa în care s-a întors să facă săritura, s-a gândit mai bine la ceea ce făcea şi, în disperare, a încercat să prindă frenetic volanul în mâini, făcând ca maşina să vireze brusc şi să treacă peste partea de jos a corpului ei cu o forţă zdrobitoare.

Examinarea medicală a descoperit fracturarea coloanei vertebrale şi a pelvisului, fractură dublă la unul dintre picioare, precum şi multiple răni şi vânătăi. Opt ore de intervenţii chirurgicale au făcut ca viaţa să-i fie salvată, dar de la mijloc în jos va fi paralizată pentru tot restul zilelor ei. În următoarele şase luni de spitalizare, îngrijirea ei a constat în tracţiunea prin greutăţi a muşchilor, pentru corectarea dislocaţiilor şi în terapie psihică. Soţul ei trebuia să se ocupe acum de toate notele de plată, de reparaţia clădirilor şi de îngrijirea animalelor *şi a unui invalid.* Şi toate acestea pentru că mânia a scăpat de sub control.

Poate că istoria aceasta din ziar, „O soţie cuprinsă de mânie trece cu maşina peste propriul trup", reprezintă un caz izolat. Majoritatea cuplurilor nu ajung, în ceea ce priveşte mânia, până în stadiul acesta; … sau ajung? Haideţi să vedem ce înseamnă mânia în căsnicie.

Ce este şi ce nu este mânia

Când spunem despre o persoană că este mânioasă, noi ne gândim la termeni de genul: „fierbe de furie", „nebun de supărare", sau „turbat, scos din minţi". Mânia se manifestă în diferite grade de intensitate, de la uşoară, la foarte intensă. Ea se exprimă printr-o listă întreagă de atitudini de severitate, de la simplele simţăminte de iritare şi enervare, la violenţa furiei, a urletelor, a urii, a amărăciunii şi a resentimentelor.

Utilizarea curentă a cuvântului dă o conotaţie de intensitate extremă, care ne poate induce în eroare. David R. Mace, autor al cărţii *Love and Anger în Marriage* (Dragostea şi mânia în căsnicie), defineşte mânia într-un mod mai corect şi mai cuprinzător: „Mânie este orice sentiment de neplăcere îndreptat direct împotriva unei persoane (sau a unui obiect), însoţit de dorinţa de a îndepărta cauza".1 O astfel de definiţie este mai exactă şi lasă loc pentru mulţimea de sentimente pe care le includem atunci când ne referim la „mânie".

Mânia este un mecanism fundamental de auto-apărare, destinat

protejării eului, sau a propriei personalităţi. Aşa cum organismul se pregăteşte pentru a se apăra împotriva invaziei agenţilor patogeni, tot aşa şi sinele, personalitatea, are nevoie de protecţie. Când sinele este atacat, un sistem de avertizare activează mânia pentru a răspunde ameninţării.

După cum se ştie, mânia noastră izbucneşte mai rar din motive nobile, şi foarte des din motive egoiste: *preocuparea ca, nu cumva, lucrurile să decurgă altfel decât concepem noi.* Ori de câte ori voinţa sau dorinţele noastre sunt negate, devenim mânioşi. Atunci când facem planuri şi cineva nu este de acord cu ele, sau poate chiar refuză să coopereze, dorinţele noastre refuzate deschid drum mâniei. Haideţi să urmărim un cuplu care a ieşit să cineze în oraş:

El: Hai să mergem la Chinese Pagode. Am poftă de o mâncare chinezească în seara asta!

Ea: Mi se face rău ori de câte ori luăm masa acolo. Aş merge mai degrabă la Country Inn, pentru o cină obişnuită.

El: Este prea departe să mergem până acolo. Asta ar însemna să mai dureze o oră până ajungem şi eu mor de foame. Hai să mergem la Chinese Pagode. Doar să ai grijă să nu mănânci prea mult.

Ea: Dacă este prea departe pentru tine, atunci voi conduce eu maşina.

Simţămintele de frustrare, rezultate în urma blocării propriilor dorinţe, fac ca mânia să izbucnească. Şi aceasta tensionează serios relaţia maritală.

Mânia în relaţiile apropiate

David Mace arată că mânia nu este o emoţie primară, ci una secundară. Mânia este determinată de un atac. Nu contează dacă acest atac este intenţionat sau neintenţionat. Să zicem că un soţ îşi atacă verbal soţia, jignind-o. Sentimentul care se ascunde în spatele atacului este, de obicei, frustrarea datorată unui lucru cu care el nu este de acord, în ceea ce priveşte relaţia lor. La început este făcută o rugăminte politicoasă, deoarece, în primele faze, nu este vorba decât de o iritare minoră. Dacă rugămintea este ignorată, probabil că el va interpreta aceasta ca pe o provocare, sau ca pe o respingere.

Soţia lui vede situaţia dintr-o altă perspectivă. Ea poate considera că rugămintea lui este ilogică, nerezonabilă sau venită într-un moment nepotrivit, ceea îi trezeşte simţul pericolului, rezultând într-un simţământ de teamă. Intuiţia îi spune că înaintea lor se conturează o situaţie dificilă.

Un răspuns greşit în momentul acesta îi poate propulsa într-o criză pe care ea doreşte să o evite. În sufletul ei, teama se amestecă cu simţământul de frustrare. S-ar putea ca pe ea să o deranjeze faptul că el a adus în discuţie problema respectiva tocmai atunci.

Dacă simţământul de teamă este mai puternic decât cel de frustrare, soţia se va retrage în tăcere. Dacă simţămintele de frustrare sunt cele care domină, atunci probabil că va lansa un contraatac care nu va face altceva decât să accentueze şi mai mult simţământul de frustrare al soţului ei. Este posibil ca şi el să simtă o oarecare teamă atunci cânii încearcă să evalueze unde ar putea duce acest episod de mânie.

Aşadar, mânia este generată de o altă emoţie care reprezintă factorul principal în ceea ce se petrece între cei doi. *Emoţiile motivatoare care se ascund în spatele mâniei sunt, de cele mai multe ori, frustrarea şi teama.* Aceşti doi factori emoţionali ne produc durere şi amărăciune sub forma simţămintelor rănite, care pot acţiona ca o rampă de lansare pentru mame. În general vorbind, simţământul de frustrare lansează ciclul, iar teama şi ofensa îi calcă pe urme îndeaproape.

Lucrarea lăuntrică a simţămintelor noastre

Din punct de vedere intelectual, noi înţelegem că este ceva normal şi perfect natural să avem sentimente. Capacitatea de a trăi emoţii face parte din fiinţa umană în aceeaşi măsură ca şi capacitatea de a gândi şi raţiona. Magicianul intelectual care poate să abordeze viaţa doar în concepte abstracte, dar nu este în stare să-şi exprime sentimentele, pare incomplet şi ne stârneşte mila. Noi cunoaştem lucrul acesta şi totuşi nu ne simţim în largul nostru atunci când cineva exprimă nişte simţăminte puternice. Mai mult decât atât, mulţi dintre noi nu vrem să recunoaştem, ca să nu mai vorbim despre a accepta, propriile noastre sentimente. Sentimentele sunt privite ca reprezentând o forţă destructivă, ceva care umple vieţile noastre cu obstacole şi cu probleme în relaţiile apropiate.

Datorită temerilor, ignoranţei şi stingherelii, în legătură cu propriile simţăminte, noi consumăm foarte mult timp şi energie pentru a le nega sau ignora. Această problemă începe, de obicei, în copilărie. Aţi primit, de-a lungul anilor copilăriei şi adolescenţei, sfaturi şi îndemnuri de genul: „Nu trebuie să simţi în felul acesta!”, sau „Stăpâneşte-te!”, sau „Las-o mai încet!”, sau altele de felul acesta? Dacă da, înseamnă că aţi fost învăţaţi să vă ţineţi sub control sau să vă reprimaţi simţămintele. Lumea afacerilor întăreşte acest concept. Cu siguranţă că aţi auzit oameni care spun: „Nu

amesteca aici sentimentele personale. Nu poţi să faci o afacere pe baza unor emoţii".

Cu cât suntem mai detaşaţi de sentimentele noastre, cu atât ne vine mai uşor să le discutăm. Îmi este mult mai uşor să-ţi spun ce m-a supărat cu un an în urmă, decât îmi este să-ţi spun ce anume mă enervează din comportamentul tău de acum. Aceasta înseamnă că îţi pot spune despre ceva ce nu mi-a plăcut acum o lună, dar nu pot să-ţi vorbesc despre problema de ieri, cu privire la care încă sunt mânioasă – şi aceasta, mai ales dacă tu eşti de faţă şi eşti implicat.

Noi ne mâniem în prezent, dar nu ne simţim liberi să discutăm mânia prezentă. Noi ne simţim realmente stânjeniţi, atunci când avem de-a face cu propriile noastre simţăminte intense. Sentimentele pe care ni le-a dat Dumnezeu – chiar şi emoţiile foarte puternice, sunt privite ca nişte probleme deoarece ne dăm seama că avem mai puţină putere de control asupra a ceea ce simţim, decât asupra modului în care ne comportăm.

Cu toate acestea, sentimentele nu pot fi oprite sau pornite la comandă. Odată ce simţămintele de mânie au fost activate și adrenalina aleargă prin organismul nostru, simpla hotărâre de a reveni la starea de dinaintea apariţiei mâniei nu ne va fi de niciun folos, deoarece pentru dezactivarea sistemului aflat în pericol este nevoie de timp. Nu-mi pot opri mânia hotărând, pur şi simplu, să nu fiu mânios. Şi nici nu pot realiza acest lucru atunci când cineva îmi spune că n-ar trebui să mă mânii.

Sentimentele sunt reacţii (răspunsuri) spontane la situaţii asupra cărora s-ar putea să avem o posibilitate foarte redusă de control direct. Pentru a ne ţine sub control sentimentele, noi încercăm să structurăm mediul în care trăim, în aşa fel încât să nu genereze în noi sentimentul pe care dorim să-l evităm.

În căsnicie, se depune un efort imens pentru a păstra controlul asupra exteriorizării sentimentelor. Se întâmplă cam aşa: voi încerca să te determin să te porţi cu mine aşa cum aş vrea eu, şi nu altfel. Şi tu vei face la fel, încercând să mă determini să acţionez în aşa fel încât să vin în întâmpinarea nevoile tale. Astfel, fiecare dintre noi încearcă să controleze atât relaţia, cât şi comportamentul celuilalt, cu scopul de a-şi controla propriile sentimente.

De asemenea, noi încercăm să facem în aşa fel, încât să pară că ceilalţi deţin controlul asupra sentimentelor noastre într-o mai mare măsură decât o facem noi. Noi spunem mai degrabă „Mă enervezi atât de tare!" decât „Sunt foarte nervos". Prin aceasta, îi condamnăm pe ceilalţi pentru propriile noastre sentimente.

Poate că, recunoscând mânia care se ridică în mine împotriva ta, eu admit faptul că tu ai mai multă influenţă asupra mea şi asupra comportamentului meu de mi-ar plăcea să ai. Dacă tu eşti cauza mâniei mele, probabil că voi încerca să te împiedic să faci acele lucruri care stârnesc această mânie. Şi atunci, în loc de a rămâne doar un sentiment, mânia mea devine un instrument, sau chiar o armă, prin care încerc să te oblig să-ţi schimbi comportamentul.

De foarte multe ori, mânia noastră este generată de lupta pentru putere, de dorinţa de a deţine controlul asupra relaţiei. Dacă sunt preocupat să învinge şi să fiu eu cel care controlează relaţia, atunci voi considera că oridecâte ori cedez în faţa ta, înseamnă că pierd controlul. Dacă îndrăzneşti să mă contrazici, trebuie fie să mă mânii, fie să mă retrag din relaţie. Dacă mă provoci în mod frecvent, atunci înseamnă că va trebui să mă menţin tot timpul într-o stare de mânie, pentru că, altfel, voi pierde controlul relaţiei.

În orice relaţie apropiată, sentimentele vor ieşi la suprafaţă. Nu putem evita acest lucru decât printr-o indiferenţă totală. Sentimentele noastre nu pot fi oprite şi pornite, ca şi când ar avea un comutator. Persoanele care intră în legământul căsătoriei nu se pot evita una pe cealaltă. Căsnicia cheamă la o constantă condiţionare reciprocă. Toate sentimentele exteriorizate de partenerul tău te leagă de el, fie că aceste sentimente sunt pozitive, precum bucuria şi succesul, fie că sunt negative, precum dezamăgirea şi mânia.

Gândul de a ceda altcuiva, o parte din controlul total pe care îl deţinem asupra sentimentelor noastre, s-ar putea să ne sperie. Dar, cu toate acestea, a deveni ataşaţi emoţional de cineva la care ţinem reprezintă una dintre cele mai mari recompense ale vieţii. Pentru a descoperi acea relaţie care să ne satisfacă din punct de vedere emoţional, s-ar putea să fie nevoie să riscăm, renunţând la o parte din controlul asupra propriilor noastre emoţii şi asupra celorlalţi. A iubi înseamnă a risca.

Atitudini obişnuite faţă de mânie

Există trei metode bine cunoscute de a trata mânia: (1) a o reprima; (2) a o exprima; (3) a o nega.

Mânia reprimată (înăbuşită)

În cazul mâniei reprimate, tu recunoşti că eşti mânios dar nu ştii ce să faci cu mânia. Încerci cu conştiinciozitate să o ţii sub control, în loc de a o lăsa să iasă la suprafaţă. Punând capacul peste asemenea simţăminte negative, le împiedici să se reverse şi să-i otrăvească pe ceilalţi. Mânia

fierbe şi clocoteşte înăuntru, dar este ascunsă de lumea din jur şi este posibil să rămână ascunsă chiar şi pentru un partener de căsătorie mai nebănuitor.

Jim a crescut într-o familie în care mânia era întotdeauna reprimată. Părinţii şi biserica l-au învăţat cu stricteţe că mânia este păcat. Această regulă nescrisă i-a fost impusă pe căi rostite şi nerostite. Dacă îndrăznea să-şi exprime mânia, era aspru pedepsit. Jim îşi aminteşte cum, într-o ocazie, după o zi insuportabilă la şcoală, şi-a aruncat cărţile, lovindu-le de podea. Aceasta l-a costat o predică aspră cu privire la stăpânirea de sine şi o seară în care a fost obligat să rămână în camera lui, fără să i se dea voie să cineze. Alte manifestări ale mâniei erau pedepsite cu o excursie în pivniţă, unde primea bătaie cu cureaua. Înăuntrul său fierbeau simţăminte de supărare şi de mânie, dar nu îndrăznea să şi le exprime. Ca adult, nu era niciodată implicat în certuri deschise sau în conflicte de vreun fel. Prietenii ar fi apreciat că are o căsnicie foarte fericită, datorită aparenţei de armonie şi a lipsei de divergenţe vizibile. Dar atât el, cât şi soţia lui, erau dureros de conştienţi de prăpastia emoţională dintre ei. Și aceasta ieşise la suprafaţă cu urmări grave pentru Jim: hipertensiune arterială şi impotenţă.

Există anumite situaţii când înăbuşirea mâniei reprezintă calea cea mai înţeleaptă de a acţiona. Nu contează cât de supărat eşti pe şeful tău, reprimarea impulsului de a-i scoate ochii este, probabil, o atitudine mult mai înţeleaptă decât trecerea la acţiune.

Mânia explodată

În cazul mâniei exprimate, persoana respectivă îţi spune exact ceea ce simte, fără să ţină seama de cât de mult poate să te doară ceea ce auzi. Astfel de oameni pot recurge la cuvinte dure, la strigăte violente sau la ameninţări. Când episodul de răbufnire se încheie, se simt mai bine. Dar ce se întâmplă cu cel peste care tocmai a fost revărsat acest şuvoi? Ce fel de cicatrice emoţionale vor marca relaţia, dacă acest gen de comportament devine un obicei? Sondajul *Communication Inventory* a arătat că 21% dintre cei chestionaţi au recunoscut că rareori sau chiar niciodată nu-şi cer scuze după ce îşi exprimă mânia într-un mod necorespunzător, printr-o atitudine care ar putea lăsa urme adânci şi de durată asupra partenerului lor de căsnicie.

Hal a fost crescut de nişte părinţi care erau bine-intenţionaţi, dar prea indulgenţi. După un acces de furie, reuşea aproape întotdeauna să-i determine să facă aşa cum dorea el. De fapt, el se gândea de multe ori că părinţilor lui le era frică de el. Adolescent fiind, atunci când părinţii îl contraziceau, el îi ameninţa că va fugi de-acasă. Îşi ieşea foarte repede din

fire. Dacă lucrurile nu se desfăşurau aşa cum ar fi vrut el, se certa cu oricine îi ieşea în cale. Comportamentul lui de fiecare zi putea fi foarte bine caracterizat de cuvintele: „Răutăcios, duşmănos, obraznic". Era asemenea unei bombe cu acţiune întârziată, gata să explodeze în orice moment. Sărmana soţie a lui Hal, a trebuit să suporte toate accesele lui de furie. Hal îşi scuza comportamentul condamnându-şi părinţii.

Metoda mâniei exprimate este, de obicei, o scuză pentru aceia care îşi pot stăpâni mânia, dar nu vor.

Mânia suprimată

În cazul mâniei negate sau suprimate, refuzi să recunoşti faptul că eşti mânios. Mulţi creştini cad în acesta cursă, crezând în mod sincer că este păcat să te mânii. Pentru a trăi în armonie cu credinţa lor, ei neagă orice reacţie de mânie.

Jonna a crescut într-o familie care avea o concepţie greşită cu privire la mânie. Mânia era adesea simţită, dar niciodată exprimată exterior. Ea îşi aminteşte clar îmbujorarea bruscă, urmată de o ieşire grăbită din cameră, care semnalau mânia dinăuntrul tatălui ei. Îşi aminteşte că era aspru pedepsită atunci când manifesta chiar cea mai slabă umbră de mânie. Dacă se întâmpla să trântească uşa, trebuia apoi să o deschidă şi să o închidă uşor, fără zgomot, de o sută de ori. „Este păcat să te mânii", era învăţată acasă, la biserică şi la şcoala conservatoare a bisericii la care era elevă. Aceste lecţii, învăţate încă din primii ani ai vieţii, au fost duse, mai târziu, în căsnicia ei. Jonna ştia că nu era fericită, dar nu ştia că era mânioasă. Suferea din cauza mâniei negate.

Pretinzând că nu eşti mânios nu rezolvi nimic, ci doar pregăteşti calea pentru izbucnirea de mai târziu. Dintre toate răspunsurile pe care obişnuim să le dăm atunci când ne confruntăm cu mânia, negarea ei aduce după sine cele mai multe probleme.

Mânia prelucrată

Reprimarea, exprimarea neadecvată sau negarea mâniei reprezintă, toate, nişte metode imature şi destructive de a trata mânia; cu toate acestea, mulţi dintre oameni nu cunosc o altă metodă. Treizeci şi cinci la sută dintre cei chestionaţi în *CI* consideră că ei sunt în stare să-şi exteriorizeze mânia într-un mod constructiv, în majoritatea situaţiilor, dar mai rămân, totuşi, şaizeci şi cinci de procente care au nevoie de ajutor.

Refuzul de a trata în mod constructiv prezenţa mâniei poate crea probleme de sănătate majore: ulcere, dureri de cap, crize de anxietate şi

depresii, ca să enumerăm doar câteva. Atunci când mânia este negată sau tratată în mod greşit, ea va ieşi la suprafaţă în mod indirect. Şi, reţineţi, atunci când vă reprimaţi un sentiment, vi le reprimaţi pe toate! Dacă înăbuşiţi mânia, înăbuşiţi şi dragostea, fericirea, bucuria, sentimentele sexuale.

A fi conştient de reacţia ta la mânie nu este ceva păcătos, ci ceva sănătos. Toate emoţiile noastre au fost sădite în noi de Creatorul nostru. Mânia este, şi ea, o emoţie dată nouă de Creator. Scriptura ne îndeamnă nu să o reprimăm, să o exprimăm sau să o negăm, ci, mai degrabă, să o prelucrăm. Pavel descrie prelucrarea mâniei atunci când spune: „Mâniaţi-vă, şi nu păcătuiţi". (Efeseni 4:26 AMPLIFIED). În armonie cu acest verset, trebuie să fim conştienţi de faptul că suntem mânioşi, dar să ne ţinem mânia sub control şi să nu-i îngăduim să ne scape din mână.

Mânia îndreptăţită este aprobată de Creator, atunci când este ţinută sub control şi îndreptată către eradicarea păcatului. Mânia sănătoasă ne înflăcărează, determinându-ne să luptăm pentru adevăr, în loc de a ne lăsa să rămânem indiferenţi. Când cei din jurul nostru sunt înşelaţi sau loviţi pe nedrept, când cineva se foloseşte de ei sau îi face să sufere, devenim mânioşi din cauza condiţiilor care permit asemenea fapte. Simţământele de mânie ne pot motiva să schimbăm sau să corectăm nedreptăţile.

Cum acţionează mânia prelucrată? Tu recunoşti că înăuntrul tău se aprinde mânia şi îi îngădui să iasă la suprafaţă acolo unde ştii că o poţi controla. Procesarea sentimentelor, înainte de a ajunge să îţi scape de sub control, reprezintă un răspuns matur şi sigur atunci când tensiunea creşte.

Nu este uşor să-ţi prelucrezi mânia, deoarece, de obicei, în momentul când devenim dispuşi să recunoaştem că suntem mânioşi, deja am transmis câteva semnale nonverbale evidente care să comunice că suntem enervaţi. Cu cât ne apropiem mai mult de punctul de fierbere, cu atât vom fi mai puţin raţionali. Atunci când mânia preia comanda, bunul simţ şi gândirea raţională sunt date la o parte.

Dan şi Bette sunt prinşi într-o adevărată pânză de păianjen a certurilor inutile. Bette îi sugerează lui Dan că ar fi bine dacă s-ar ocupa de gazon. Dan reacţionează: „Pot şi eu să hotărăsc singur când trebuie să tund peluza. Parcă ai fi mama. Dă-te la o parte!" După asemenea remarci înţepătoare, lui Bette îi dau lacrimile, în timp ce caută o replică potrivită. Punctul iniţial de conflict s-a pierdut odată cu agitarea spiritelor şi cu introducerea altor motive de neînţelegere. Lupta a început!

Puteţi evita asemenea certuri fără rost dacă urmaţi câteva reguli foarte simple:

(1) Reduceţi simţămintele de mânie

Atunci când vreunul dintre voi este furios, a încerca să rezolvaţi problema este aproape imposibil. Mai întâi trebuie redusă intensitatea sentimentelor, pentru ca amândoi să puteţi judeca raţional problema care a generat conflictul.

Mânia înseamnă energie. Atunci când te mânii poţi să blestemi, să scuipi, să strigi, să arunci cu lucrurile, să baţi pe cineva, să loveşti câinele cu piciorul sau să cauţi o mulţime de alte metode de a-ţi manifesta furia, de „a te descărca". În loc de a-ţi transforma mânia într-un atac, transformă această energie în ceva care îţi poate fi de folos. Caută o metodă fizică sigură care să îţi permită să-ţi descarci energia. Poţi să înoţi, să alergi, să mergi pe bicicletă, să faci gimnastică aerobică, să ciopleşti lemn, să frământi pâine, să baţi cuie, să smulgi buruienile, să greblezi frunzele, să dai zăpada la o parte, să speli geamurile, să loveşti câteva mingi de tenis, sau o sută de alte lucruri care te pot ajuta să te eliberezi în câteva minute de stresul generat de mânie. Poţi să scrii pe o foaie de hârtie sentimentele care te încearcă, şi apoi să rupi această hârtie, sau, pur şi simplu, să ieşi să faci o plimbare. La cea de-a cincizecea aniversare a căsătoriei sale, un bărbat în vârstă a fost întrebat care era secretul căsniciei sale atât de lungi. „Încă de la început" a răspuns bătrânul, „am hotărât amândoi ca, ori de câte ori nu vom fi de acord unul cu celălalt, ea să-mi spună, iar eu să ies să fac o plimbare. Secretul căsniciei noastre constă în faptul că, astfel, am fost obligat să petrec mult timp în aer liber".

Ia hotărârea de a adopta o anumită metodă de a-ţi descărca simţămintele într-o manieră constructivă. Atunci când eşti supărat, este foarte greu să fii raţional sau obiectiv. Redu mai întâi intensitatea mâniei şi apoi vei putea să tratezi problema.

(2) Asumă-ţi responsabilitatea pentru propria mânie

Înainte de a ajunge să-i împărtăşeşti celuilalt simţămintele pe care le trăieşti, trebuie să ajungi să-ţi dai seama că îţi provoci singur mânia printr-un proces care poate să se desfăşoare sub controlul direct al voinţei. Această afirmaţie pare ceva cu totul nou pentru aceia care obişnuiesc să-i condamne pe ceilalţi pentru propriul egoism, pentru propria nerăbdare sau pentru ostilitatea cu care îşi tratează semenii. Ei spun, de obicei, lucruri de genul: „Mă enervezi atunci când…", sau „mă scoţi din sărite când…"

Astfel de afirmaţii vor să sugereze faptul că cealaltă persoană deţine controlul emoţiilor tale şi că tu nu eşti răspunzător de simţămintele pe care le exteriorizezi. Cei mai mulţi dintre noi se mulţumesc să adopte calea cea mai uşoară, aceea de a-i condamna pe cei din jur pentru propriile

noastre greşeli!

Nimeni altcineva decât tine nu este răspunzător pentru mânia ta. este posibil ca atitudinea partenerului tău de căsătorie să-ţi precipite simţămintele, dar tu eşti singurul responsabil de modul în care reacţionezi. Nu-i îngădui partenerului tău să-ţi comande cum să acţionezi. Nu eşti la mila nimănui. Tu poţi şi trebuie să accepţi atât dreptul de proprietate, cât şi responsabilitatea tuturor reacţiilor tale de mânie, indiferent de cauza care le-a precipitat.

(3) Comunică-ţi mânia verbal, într-o manieră acceptabilă

Evitaţi să folosiţi mesaje care încep cu „tu", precum: „Mă faci să mă enervez atunci când…" în loc de acestea, declaraţi-vă mânia într-o formă care să înceapă cu „eu": „Devin furios atunci când le dai voie copiilor să facă ceva, înainte de a mă întreba şi pe mine, deoarece aceasta îi face pe copii să nu-mi respecte autoritatea. Nu vreau ca sentimentele să îmi scape de sub control şi aş vrea să ajungem la un compromis asupra acestei probleme, astfel încât niciunul dintre noi să nu se simtă învingător sau învins".

Afirmarea deschisă a sentimentelor dezamorsează orice mânie şi orice răspuns defensiv din partea partenerului tău şi amândoi veţi fi în stare să negociaţi o soluţionare.

(4) Roagă-ţi partenerul să te ajute

Cererea ta de ajutor nu va fi, nici pe departe, refuzată, de acela care ţi-a suportat ani de-a rândul izbucnirile de mânie. Cel mai probabil că rugămintea ta va reprezenta pentru partenerul tău o uşurare binevenită şi mult aşteptată. Atunci când rugămintea este acceptată, puteţi face împreună un plan serios în legătură cu ceea ce aştepţi să facă partenerul tău atunci când tu te mânii.

Paşii pe care i-am amintit aici vă vor ajuta să vă recâştigaţi libertatea de a vă controla propria viaţă. După ce aţi rezolvat aspectele fizice ale mâniei, veţi putea apoi să vă ocupaţi mai eficient de componentele intelectuale şi analitice ale oricărui conflict.

Partenerul tău este mânios? Cum să răspunzi?

Noi cu toţii ne dezamăgim, din când în când, unul pe celălalt. Iată câteva sugestii care să te ajute să-ţi păstrezi sănătatea psihică şi echilibrul sufletesc atunci când partenerul tău explodează:

Acceptă mânia partenerului tău cape o expresie justificată a emoţiei. Izbucnirea lui poate fi ofensivă şi nerezonabilă, dar el are dreptul

să fie mânios. Poate că mânia lui nu-ţi face deloc plăcere, dar ea nu semnalează nicidecum sfârşitul relaţiei. Chiar şi cele mai bune căsnicii lasă loc pentru ceva turbulenţă.

Determină-ţi partenerul să-şi asume responsabilitatea pentru propria mânie. Este posibil ca partenerul tău să te condamne pe tine pentru mânia lui. Refuză să accepţi acest mod greşit de gândire. În ciuda a ceea ce spune el, tu nu eşti nici responsabil şi nici cauza mâniei lui. El singur alege să-şi manifeste mânia aşa cum vrea şi, după toate probabilităţile, faptul că te acuză pe tine reprezintă o încercare de a te determina să te conformezi dorinţelor sale. Refuză să te laşi manipulat prin mânie.

Rămâi rezonabil. Chiar dacă partenerul tău calcă regulile şi începe să înjure, să răcnească sau să acţioneze într-un mod necuviincios, poţi alege să rămâi rezonabil. Determină-l, într-un mod liniştit, să se confrunte cu realitatea situaţiei. Exprimă-ţi cu toată convingerea gândurile, sentimentele şi convingerile, sub forma mesajelor de tip *Eu:* „Mă doare într-adevăr atunci când mă ameninţi cu divorţul, deoarece, prin aceasta, calci regulile de bază pe care le-am stabilit împreună şi mă faci să mă simt foarte nesigur de afecţiunea ta". Exprimă toate comentariile pe care le ai de făcut într-o manieră logică, dar plină de dragoste.

Stabileşte nişte limite pentru o manifestare nerezonabilă a mâniei. Dacă partenerul tău continuă să se manifeste nerezonabil, abuzând tot mai mult fizic şi emoţional, s-ar putea să fie nevoie să părăseşti scena. Spune-i calm că vei fi fericit să discutaţi problema mai târziu, atunci când va reuşi să îşi ţină mânia sub control. Apoi, retrage-te într-o altă cameră până când se calmează.

Abţine-te de la a te scuza. Unii oameni sunt îngroziţi de posibilitatea vreunei alte scene, şi de aceea se grăbesc să o prevină cerându-şi scuze. Cu toate acestea, un partener care abuzează verbal atunci când se enervează nu merită să primească scuze. Este posibil ca şi tu să fii, parţial, responsabil pentru problema în cauză, dar a răsplăti un comportament agresiv şi jignitor cu scuze, nu va face altceva decât să-l convingă de faptul că, purtându-se astfel, are succes. O scuză poate fi potrivită mai târziu, atunci când partenerul tău s-a calmat deja. Păstreaz-o pentru atunci.

Răsplăteşte-ţi, mai degrabă, partenerul pentru un mod rezonabil, decât pentru unul nerezonabil de a-şi manifesta mânia. Ori de câte ori partenerul tău face un progres în stăpânirea mâniei, încurajează-i acest comportament pozitiv manifestând bunăvoinţă în a-l asculta şi în a negocia o soluţie.

Îmbrăţişează-te (răsplăteşte-te) singur. Nu accepta ca abuzul verbal al partenerului tău să-ţi devasteze simţământul valorii personale. Jignirile şi umilirile pe care ţi le adresează nu pot să-ţi scadă propria valoare decât în măsura în care le crezi. Fii bun cu tine însuţi. Oferă-ţi o masă în oraş sau angajează-te într-o activitate care îţi face plăcere şi te recompensează.

Dacă nu reuşeşti să urmezi aceste sugestii, gândeşte-te la posibilitatea de a consulta un consilier care să-ţi ofere ajutor şi îndrumare.

De ce se ceartă cuplurile?

„Ne iubim cu adevărat unul pe celălalt, dar ne certăm atât de des…" se plângea o soţie obosită de luptele din cei paisprezece ani de căsnicie. „Îmi puteţi explica de ce adoptăm un comportament atât de destructiv? Am încercat mereu şi mereu să ne oprim, dar se pare că nu suntem în stare".

Vă regăsiţi în vreunul dintre aceste motive cu privire la care se ceartă cuplurile?

Atunci când unul dintre parteneri nu corespunde aşteptărilor celuilalt.

Fiecare dintre noi are o imagine mentală cu privire la modul în care ar trebui să se comporte soţul ideal – o imagine care se formează încă din copilărie. Fără vreun efort conştient, facem comparaţii între ceea ce aşteptam şi ceea ce se întâmplă în realitate. Ori de câte ori sunteţi dezamăgiţi sau iritaţi de comportamentul partenerului de căsnicie, aceasta se datorează discrepanţei dintre modul în care s-a comportat acesta şi imaginea din mintea voastră care ilustrează cum *ar fi trebuit* să se poarte.

Atunci când realitatea nu se potriveşte cu aşteptările noastre, experimentăm o mulţime de senzaţii: supărare, durere, iritare, noduri în stomac – şi, în cele din urmă, mânie. Mânia este instrumentul de care ne folosim pentru a încerca să facem ca persoana din faţa noastră să corespundă cât mai fidel soţului ideal din mintea noastră. Când mânia nu este eficientă, probabil că vom recurge la deprimare, în speranţa că, astfel, ne vom convinge partenerul să se schimbe.

Multe cupluri conviețuiesc de mai bine de douăzeci de ani cu acest tip de ostilitate deghizată, datorată eşecului în a-şi împlini unul altuia aşteptările. Aceste cupluri vor continua să se certe fără să ştie de ce. Certurile nu conduc la niciun rezultat, dar ei continuă să se certe mereu cu privire la aceleaşi lucruri!

Când există o diferenţă clară în ceea ce priveşte sistemul de valori.

Sistemul de valori sau de evaluare reprezintă convingerile pe baza cărora ne trăim viaţa. Valorile sunt cele care ne dictează comportamentul, chiar dacă, de obicei, nici nu suntem conştienţi de lucrul acesta. Cu toţii avem valori care sunt importante pentru noi, dar le ataşăm, fiecăreia în parte, diferite grade de importanţă. Astfel, dacă unul dintre parteneri apreciază spiritul de economie, iar celuilalt îi place să cheltuiască, dacă unuia îi plac lucrările de artă, florile şi muzeele, iar celălalt preferă evenimentele sportive, dacă unul apreciază supunerea, iar celălalt egalitatea şi independenţa, atunci, probabil că vor apare între ei conflicte majore. Amândoi pot fi de acord că economia, muzeele şi supunerea reprezintă valori importante, dar nu sunt de acord în ceea ce priveşte gradul lor de importanţă sau în ceea ce priveşte momentul în care sunt importante.

Atunci când partenerii au păreri diferite cu privire la sistemul de valori, aceasta poate fi considerată drept o problemă serioasă, indiferent de cât de mult se iubesc unul pe celălalt. În astfel de cupluri, partenerii se vor ciocni şi vor avea conflicte ori de câte ori va apărea vreo problemă în domeniul valorilor. Ei se vor împăca, se vor iubi şi se vor ruga împreună, dar apoi se vor certa din nou, fără ca măcar să ştie de ce se ceartă – sau fără ca măcar să abordeze vreodată foarte importantul *de ce.*

Interpretarea diferită a nevoilor emoţionale

Cu toţii avem tendinţa de a aştepta din partea celorlalţi trei lucruri: dragoste, apreciere şi respect. Deşi avem nevoie de toate acestea trei şi dorim să ne fie toate împlinite, una dintre ele predomină: dragostea.

Problema este că dragostea nu este ceva tangibil şi, de aceea, este dificil să o vizualizăm. Dacă l-aş întreba pe un bărbat de unde ştie că soţia sa îl iubeşte, i-ar lua mult timp ca să îmi răspundă. Pe tot parcursul căsniciei lor, soţia lui l-a iubit, dar el n-ar putea exprima în cuvinte cum anume, deoarece oamenii au tendinţa de a percepe şi înţelege dragostea în mod inconştient, nu conştient.

Şi, pentru ca situaţia să fie şi mai complicată, unii oameni, (cei predominant vizuali), ca să se simtă iubiţi au nevoie *să vadă* dragostea. Alţii, (cei predominant auditivi), înainte de a se simţi iubiţi trebuie *să audă* dragostea. Iar alţii (cei kinestetici), ca să se simtă iubiţi au nevoie *să simtă* dragostea în acţiune. Este foarte probabil că marea majoritate a certurilor ar putea fi evitate, dacă partenerii de căsătorie ar fi în stare să-şi înţeleagă unul altuia nevoia de a vedea, de a auzi sau de a simţi demonstraţii de iubire, de apreciere şi de respect.

Un bărbat şi o femeie, evident supăraţi, au intrat în biroul unui

consilier în probleme maritale şi au luat loc pe scaune. După ce au fost întrebaţi care era problema care îi adusese acolo, soţia a izbucnit în lacrimi şi, printre suspine, a spus: „Soţul meu nu mă mai iubeşte".

„De unde ştii?" a întrebat consilierul.

„Eu mă îmbrac frumos pentru el, iar el nu observă niciodată şi nici nu îmi face vreun compliment" a răspuns ea.

Consilierul s-a întors către soţ şi l-a întrebat dacă îşi iubeşte soţia şi, dacă da, atunci cum îi demonstrează că o iubeşte. „Bineînţeles că o iubesc. Întotdeauna o îmbrăţişez, o mângâi, o sărut. Aşa îşi manifestă un bărbat dragostea" a spus el, încercând să zâmbească.

„Aceasta nu este dragoste", a ripostat ea, cu amărăciune în glas. „Aceasta nu este nimic mai mult decât o invitaţie de a face sex, şi gesturile acestea făcute în public mă fac să mă simt jenată!"

Amândoi iubeau, dar nu în modul prin care să împlinească nevoile celuilalt. Conflictul dintre ei era generat de faptul că fiecare concepea şi demonstra dragostea în mod diferit. Multe căsnicii ar putea fi salvate prin simpla înţelegere a diferitelor moduri în care concep oamenii demonstraţiile de iubire.

Mesajul primit nu coincide cu mesajul transmis

O altă cauză a certurilor de fiecare zi este aceea că, acela care a primit mesajul (ascultătorul), se comportă ca şi când ar fi înţeles însemnătatea mesajului şi acţionează conform acestei presupuneri. Fără să verifice, el presupune că a înţeles ceea ce a vrut vorbitorul să spună şi acţionează în conformitate cu interpretarea sa incorectă.

Să presupunem că partenerul tău îţi spune pe un ton care ţie ţi se pare aspru, morocănos: „Hei, vino aici!" Probabil te vei gândi: *Acum, ce-am mai făcut?* Poţi lua o atitudine defensivă, deoarece presupui, după tonul pe care ţi-a vorbit, că partenerul tău este mânios pe tine. Tonul vocii ar putea însemna că este mânios, dar ar putea însemna, de asemenea, că el este mânios pe altcineva sau pe altceva despre care tu, deocamdată, nu ştii nimic.

Multe certuri încep în modul cel mai nevinovat. „Am auzit ce ai spus şi ştiu ce ai vrut să spui". Celălalt ripostează: „Ba nu, nu asta am vrut să spun". „Ba da, chiar asta. Te cunosc prea bine", spune primul. „De câte ori foloseşti tonul acesta înseamnă că eşti supărat pe mine". „Ba nu". Şi tot aşa mai departe.

Vă puteţi cruţa singuri de numeroase certuri fără rost dacă, înainte de a ajunge la o concluzie negativă, veţi verifica de două ori corectitudinea recepţionării mesajului.

Cu privire la ce se ceartă cuplurile

Sociologii Robert O. Blood Jr. Şi Donald M. Wolfe au făcut un sondaj pe mai mult de şapte sute de cupluri şi au descoperit că aproape toţi se certau între ei cu privire la acelaşi lucruri: banii, copiii, modul de recreere, propria personalitate, rudele, rolurile în cămin, religia, politica şi sexul – în această ordine. Alte cupluri au menţionat că religia, prietenii şi consumul de alcool şi de droguri reprezintă, pentru ei, cea mai mare provocare.2

Sondajul Communication Inventory a descoperit motive similare, cu uşoare variaţii în conceperea surselor de stres potenţial.

Femei

1. Comunicare
2. Finanţe
3. Copii
4. Sex
5. Rude

Bărbaţi

1. Comunicare
2. Finanţe
3. Sex
4. Copii
5. Rude

Ambele sexe au acordat diferitelor surse de tensiune din relaţia lor o importanţă aproape identică, doar copiii şi sexul au fost aşezate în ordine inversă.

Conflictele pe tema rolurilor din cămin – cine ce face, de ce face, când face şi unde face – afectează un număr din ce în ce mai mare de cupluri, în care ambii parteneri merg la serviciu. Chiar şi în epoca aceasta a egalităţii, femeia obişnuită, care lucrează în afara căminului, păstrează şi majoritatea responsabilităţilor pentru îndeplinirea treburilor casei şi pentru îngrijirea copiilor, ceea ce îi dublează, de fapt, povara. Chiar şi acei bărbaţi care îşi încurajează soţiile să lucreze, refuză adesea să accepte

responsabilităţi în interiorul căminului. Urmarea acestui fapt este că aceste cupluri ajung la conflict şi la neînţelegeri.

După cum relevă studiile făcute, frecvenţa conflictelor şi cauzele acestora nu rămân constante de-a lungul anilor. Tinerii căsătoriţi aflaţi în luna de miere au tendinţa de a intra în conflict în special din cauza deosebirilor de personalitate – anumite comportări iritante la care le este greu să se adapteze. În faza aceasta, cuplurile se mai ceartă şi cu privire la modul în care să-şi petreacă timpul liber. Cuplurile de vârstă mijlocie se ceartă mai mult din pricina banilor, dar acest gen de conflicte diminuează, cu timpul. Cele mai puţine conflicte le descoperim în rândul cuplurilor în vârstă.

Se descoperă stiluri de luptă

Cu toate că orice cuplu adoptă un stil de luptă unic şi specific, fiecare dintre aceste stiluri tinde să se încadreze într-o categorie mai largă. Sociologii au identificat cinci stiluri diferite de combatanţi.3

1. Competitorii

„Se-aude strigăt de luptă" este tema celor angajaţi în competiţie. Obiectivul lor este să câştige cu orice preţ. Conflictul este privit ca un război deschis. Există o înaltă preocupare pentru sine şi o slabă preocupare pentru ceilalţi competitori.

2. **Cei care evită confruntarea (se eschivează)**

„Nu vreau să vorbesc despre asta" este o frază adesea repetată de acest gen de combatanţi. Ei nu numai că îşi ignoră propriile dorinţe, dar nu sunt deloc interesaţi nici de dorinţele partenerului lor de căsătorie. Atunci când conflictul izbucneşte, ei se eschivează şi refuză să vorbească. Acest stil de luptă devine o ameninţare fatală pentru intimitate şi, în cele din urmă, poate chiar să distrugă căsnicia.

3. Cei care fac compromisuri

Arta de a face un compromis, „Eu voi face acest lucru dacă şi tu vei face…", implică preocupare atât pentru sine, cât şi pentru ceilalţi. Aceia care stăpânesc această artă îşi susţin punctul de vedere, dar îşi temperează pretenţiile astfel încât ambele părţi să ajungă la un anumit grad de satisfacţie reciprocă.

4. Cei care colaborează

Colaboratorii adoptă filosofia „Dacă nu-l poţi învinge, fă-ţi-l prieten". Folosind opusul evitării, ei sunt hotărâţi să negocieze soluţii creative, care să poată satisface, pe cât posibil, nevoile amândurora. De

obicei, ei au o părere foarte bună despre ei înşişi, ceea ce îi conduce la o preocupare deosebită pentru propria persoană şi pentru ceilalţi. Ţinta lor nu este victoria, ci satisfacţia reciprocă.

5. Cei care aplanează conflictul, cedând

„Pace cu orice preţ" este deviza lor. Ei sunt atât de hotărâţi să ajungă la pace, încât îşi neglijează propriile nevoi pentru a le satisface pe ale partenerilor. Acest stil reprezintă exact opusul competiţiei. Genul acesta de oameni pot să se angajeze într-un conflict, dar, în cele din urmă, renunţă întotdeauna de dragul păcii.

Fiecare dintre noi avem tendinţa de a adopta, în principal, unul dintre aceste stiluri, dar, în aceeaşi măsură, putem şi să alternăm două dintre ele. De exemplu, o persoană înclinată către compromis, care este, de obicei, deschisă negocierilor, poate adopta o poziţie accentuat competitivă atunci când în discuţie se află o problemă tare este extrem de importantă pentru ea. Studiile arată că o combinaţie dintre colaborare, compromis şi renunţare pare să conducă la cele mai bune şi mai de durată rezultate.

Soţii Barton, căsătoriţi de douăzeci şi şapte de ani, au adoptat un sistem foarte eficient prin care să decidă când este cazul să renunţe şi când trebuie să lupte, susţinându-şi punctul de vedere. „Nicio neînţelegere minoră nu este tratată ca o catastrofă de proporţii", explică Joe. „Dacă problema este de primă importanţă pentru mine, voi lupta pentru ceea ce vreau. Dacă conflictul este cu privire la ceva ce soţia mea doreşte să cumpere – un mobilier pentru curtea interioară, de exemplu – în măsura în care ne putem permite, îi voi spune să facă aşa cum crede, chiar dacă lucrul acesta nu se află tocmai în capul listei mele de priorităţi. Dacă eu doresc o cameră video, ea poate să renunţe la punctul ei de vedere. Amândoi oferim şi primim. Nu este ceva ce se poate realiza doar dintr-o singură parte. Am descoperit, de-a lungul anilor, că a ne certa pentru orice lucru mărunt nu este la fel de important ca stabilitatea relaţiei noastre".

Este un semn de maturitate să investeşti timp în a lupta pentru ceea ce este important. Dacă un principiu pe care tu îl consideri de valoare a fost încălcat, luptă pentru el. Lasă deoparte lucrurile mărunte. Proverbe 19:11 RSV vorbeşte foarte clar despre aceasta: „Înţelepciunea face pe om încet la mânie şi este o cinste pentru el să uite greşelile". Certurile frecvente cu privire la lucruri lipsite de importanţă semnalează, cu certitudine, probleme mai adânci.

Fiecare dintre noi dispunem de energie emoţională limitată. Foloseşte-ţi „porţia" ta de energie pentru probleme care, în cele din urmă, vor zidi relaţia.

Stilul Lui şi stilul Ei de luptă: sunt ele diferite?

Conform rezultatelor studiilor efectuate de Robert Levenson, doctor în filosofie, profesor asociat de psihologie la Universitatea Indiana, bărbaţii sunt mai înclinaţi să evite o ceartă decât sunt femeile – şi aceasta nu dintr-un motiv fiziologic, ci dintr-unul psihologic După cum spune Levenson, care a studiat reacţiile cuplurilor în timp ce acestea discutau probleme din propria căsnicie, ca urmare a stresului provocat de discuţia contradictorie, bărbaţilor li s-a accelerat pulsul mai mult decât femeilor.

De asemenea, bărbaţii sunt înclinaţi să se retragă (sustragere, eschivare) atunci când un conflict se prelungeşte. Levenson nu vrea să spună, neapărat, că bărbaţii nu explodează niciodată (stilul competitiv). În mare măsură, ei răspund la atac asemenea femeilor, având aceeaşi dorinţă de a se proteja, printr-o creştere a secreţiei de adrenalină. Dar ei au tendinţa de a-şi descărca mânia mai degrabă în izbucniri scurte, decât în negocieri prelungite. Un astfel de comportament adaptabil îi ajută să se protejeze de stres.

Este posibil ca, atunci când o soţie crede că soţul ei se eschivează de la o confruntare deschisă, el să acţioneze astfel pur şi simplu ca urmare a unui mecanism interior care îl ajută să-şi protejeze sănătatea. Certurile aprinse pot avea – cel puţin în ceea ce-i priveşte pe bărbaţi – un efect dezastruos pentru sănătate!

Sondajul *CI* a arătat că femeile au declarat în număr de două ori mai mare decât bărbaţii: „sunt mânioasă aproape tot timpul”. Chestionarul a mai arătat, de asemenea, că cei mai mulţi dintre bărbaţi au afirmat că îşi exprimă mânia doar de câteva ori pe lună, în timp ce femeile recunosc că îşi exteriorizează mânia de câteva ori pe săptămână. Aceasta ne indică faptul că bărbaţii au o tendinţă de a-şi stăpâni mânia mai accentuată decât femeile. Ceea ce ne-a încurcat a fost numărul mare de persoane care au spus că îşi exprimă mânia doar de câteva ori pe an sau niciodată. Aceşti oameni consideră, probabil, că exprimarea mâniei este ceva greşit sau nici măcar nu recunosc mânia atunci când trăiesc acest sentiment.

Majoritatea bărbaţilor şi a femeilor sunt conştienţi că, atunci când nu sunt de acord între ei cu privire la o problemă anume, abordează soluţii după nişte metode foarte diferite, metode care se află în strânsă legătură cu sistemul lor personal de valori. Se pare că fiecare sex şi-a construit un anumit cod, care le determină comportamentul în timpul conflictelor sau al negocierilor.

Aşa cum menţionează Dr. H.G. Whittington, bărbatul este înclinat să creadă că soluţiile trebuie căutate într-o manieră similară programelor de joc din meciurile sportive. Programul său de joc impune ca disputa să aibă loc în cadrul unor anumite limite, să dureze un anumit timp şi, la capătul intervalului stabilit, să înceteze. Jocul este condus după anumite reguli, pe care jucătorii trebuie să le respecte, jucând cinstit, deoarece o forţă exterioară – un arbitru – sancţionează greşelile de joc.

Obiectivul meciului, privit din perspectiva bărbatului, este acela de a-şi expune îndemânarea şi de a obţine victoria. Dacă există o dorinţă în sensul acesta, probabil că există posibilitatea rejucării meciului. Normele sportive cer ca opiniile personale şi comportamentul agresiv să fie admise doar pe durata şi la locul de desfăşurare al meciului şi să nu fie duse mai departe, pe tărâmul relaţiei zilnice.

Femeile au şi ele un plan de joc, dar jocul, ca şi viaţa, de altfel, este trecut prin filtrul emoţional. Aceleaşi reguli le guvernează la serviciu, acasă, în timpul liber, în îngrijirea copiilor sau în cadrul relaţiilor interpersonale. Agresivitatea sau priceperea pot fi manifestate, dar ele trebuie modelate pentru a se potrivi ocaziei respective – în special dacă de faţă sunt prezenţi bărbaţi. Limitele de timp sunt de obicei străine femeilor, pentru că ele tind să vadă viaţa ca un întreg.

Femeile angajate într-un conflict vor avea dificultăţi în a ieşi în societate, chiar şi într-un grup, alături de persoana cu care tocmai s-au confruntat. Emoţiile lor rămân tot timpul foarte aproape de suprafaţă, astfel încât au mult mai uşor acces la ele. Ele pot avea, de asemenea, dificultăţi în acceptarea ideii că există posibilitatea rejucării meciului.

Având în minte aceste observaţii, ne va fi mai uşor să înţelegem de ce un cuplu, chiar şi un cuplu în care cei doi ţin cu adevărat unul la celălalt, poate trece prin simţăminte profunde de frustrare datorită impasului în care ajung uneori, în încercarea de a rezolva diferendele dintre ei.

Să facem cunoştinţă cu soţii Larson. Ei au avut o ceartă chiar după cină, lucru care se întâmplă destul de des. Brad a început să strige din ce în ce mai tare, pe măsură ce cearta lua amploare. Dimensiunile lui şi puterea cu care vorbea au făcut-o pe Sue să se simtă în pericol, cu toate că soţul ei nu o lovise niciodată. Comportamentul lui a neliniştit-o şi a făcut-o să se simtă tot mai confuză, deoarece el trecuse de la perspectiva emoţională la cea logică, scoţând în evidenţă gândirea ei ilogică, sentimentalismul excesiv şi comportamentul ei imatur, de fetiţă. În această dispută, el s-a străduit să-şi afişeze priceperea şi curajul şi, în acelaşi timp, să demonstreze că ea era proastă, stupidă, asemenea unui copil. Obiectivul

lui: să câştige lupta şi să încheie meciul.

Pe tot parcursul acestei confruntări, prin mintea lui Sue au trecut, asemenea unor flash-uri, secvenţe retrospective din propria copilărie, când tatăl ei se apleca ameninţător asupra ei obligând-o la ascultare printr-o autoritate foarte rigidă. Un simţământ de neajutorare a pus stăpânire peste sufletul ei. Când Brad a continuat să o intimideze, uitându-se ameninţător la ea, în mod intuitiv ea a ripostat, atacându-i punctele slabe. Ştia că, în curând, această confruntare îl va obosi şi se va retrage. Astfel, Sue a criticat o decizie stupidă pe care o luase el într-o anumită împrejurare. În timp ce vorbea, un alt flash retrospectiv i-a fulgerat prin minte: a văzut-o pe mama ei cum îl umilea pe tatăl ei. Chiar dacă imaginea mentală era foarte clară, nu s-a putut opri. Instinctul de a se proteja de denigrarea neînduplecată la care o supunea Brad era prea puternic.

Brad s-a simţit deosebit de jignit, deoarece şi Sue comisese o greşeală, pentru care, însă, nu îi reproşase şi nu o pedepsise nimeni. Fiindu-i ameninţat teritoriul mai mult ca niciodată, Brad a acuzat-o că nu era nimic altceva decât un copil plângăcios care se vaită tot timpul. Aceste cuvinte au determinat-o pe Sue să-i arunce o insultă care l-a dat gata.

În timp ce se retrăgea către dormitor, Brad conchide: „Este imposibil să discute omul ceva cu tine. Mă duc să mă culc". A făcut un duş (exact aşa cum ar face orice bărbat după o dispută sportivă) şi s-a băgat în pat. Acolo, cu conştiinţa liniştită, a evaluat situaţia: „Am jucat conform regulilor şi am câştigat cinstit şi corect. Sue va trece peste simţămintele ei rănite, pentru că putem rejuca partida oricând va dori acest lucru". Şi, fără să se mai agite deloc, a adormit.

Adevărul este că Brad nu jucase cinstit, el nici măcar nu consultase regulamentul acestui joc în care sunt implicaţi jucători cu strategii şi cu mentalităţi diferite de ale lui: femeile! învinuind şi discreditând metoda ei de prezentare (mai mult emoţională decât logică), el a tras concluzia că învinsese. Cu toate acestea, o abordare logică, raţională, nu este cu nimic mai bună decât una intuitivă, emoţională. Totuşi, o femeie poate fi foarte uşor intimidată de un astfel de argument.

Atâta timp cât între bărbaţi şi femei se vor stabili relaţii, vor exista şi neînţelegeri între ei. Emoţiile vor fi stârnite. Rezoluţiile se vor dovedi, uneori, evazive. Mânia, durerea şi vinovăţia se vor împleti în viaţa de zi cu zi. *Reţineţi:* Nu va apărea nicio forţă magică din afară, care să le supravegheze comportamentul sau să-i sancţioneze, numindu-i „stupizi". În cele din urmă, vor rămâne doar ei amândoi, singuri, vulnerabili, având nevoie unul de celălalt dar, în acelaşi timp, urându-se unul pe celălalt. În

timp ce tot încearcă să inventeze o soluţie, sunt lăsaţi singuri, să pună în practică ceea ce au învăţat, străduindu-se din toate puterile să-şi menţină afecţiunea unul pentru celălalt. Dacă nu au învăţat amândoi acele tehnici, acele metode care să le permită să obţină victoria fără să existe „învingător" şi „învins", conflictul va continua. Vestea bună este aceea că ura poate fi evitată.

Este bună disputa?

Poate că eşti unul dintre numeroşii oameni care cred că este ceva greşit să argumentezi, să te cerţi, să nu fii de acord, să te angajezi într-un conflict sau să lupţi. O astfel de concepţie nu poate decât să se prăbuşească sub grămada de informaţii care susţin contrariul. Aceia care spun că ei, în familia lor, nu s-au certat niciodată, fie se înşală singuri, fie sunt cu totul străini de propriile emoţii. Aceia care refuză să recunoască nevoia de dispută vor suferi de pe urma mâniei transferate care rezultă în ostilitate, instabilitate emoţională, depresie, o lungă listă de probleme de sănătate şi/sau lipsă de intimitate.

Mulţi psihologi consideră conflictul ocazional ca fiind semnul unei relaţii sănătoase, împlinitoare. El arată afecţiune şi preocupare. George R. Bach şi Peter Wyden, în binecunoscuta lor carte The Intimate Enemy: *How to Fight Fair in Love and Marriage, (*Dușmanul intim: cum să lupţi cinstit în dragoste şi în căsnicie), comentează: „Am descoperit că acele cupluri în care cei doi parteneri au dispute unul cu celălalt sunt cuplurile care rămân împreună – dacă ştiu cum să susţină aceste dispute într-un mod adecvat". 5

Într-adevăr, este riscant să lupţi. Dar învăţarea modului de a lupta cinstit poate reprezenta cea mai importantă tehnică de comunicare pe care ai avut vreodată ocazia să o dobândeşti. Lupta dintre doi oameni care ţin cu adevărat unul la celălalt nu trebuie să fie destructivă. Ea poate fi o experienţă deosebit de constructivă. Ea poate însemna că ţineţi atât de mult unul la celălalt, încât veţi trata şi veţi negocia problema până când veţi găsi o soluţie reciproc satisfăcătoare. Acei parteneri care se retrag, evitând conflictul, fac acest lucru pentru că nu ţin îndeajuns de mult unul la celălalt ca să rişte să schimbe cu ceva acel status-quo de până atunci.

Lupta este bună – chiar şi pentru creştini. Măsura în care lupta este sau nu potrivită pentru un creştin poate fi apreciată după metodele şi după stilul folosit pe parcursul disputei, precum şi după rezultatele finale.

Planul „împărtăşire-preocupare": paşaportul tău către

rezolvarea conflictului

Într-o căsnicie pot apărea zilnic incidente minore. Este nevoie de metode constructive pentru a rezolva conflictele zilnice, care rezultă din simplul fapt că vieţuim laolaltă. Atât negocierile, discuţiile serioase, cât şi metodele ingenioase, sunt foarte bune, dar sunt potrivite pentru *conflictele majore* – pentru *lucrurile serioase* – dar lucrul de care avem cu adevărat nevoie este un plan pentru abordarea şi rezolvarea iritărilor de fiecare zi, a certurilor mai mici.

Acest lucru a descoperit sondajul CI că îl doresc majoritatea cuplurilor – să fie în stare să discute problemele, atunci când acestea apar. Câţiva s-au arătat dispuşi să discute problemele seara, înainte de a merge la culcare. Doar un procent nesemnificativ au spus că doresc să discute problemele într-un timp dinainte stabilit, o dată pe săptămână.

Planul „părtăşie-preocupare" poate fi uşor pus în aplicare de oricare dintre parteneri, atunci când apar neînţelegerile şi mânia şi când este nevoie de o rezolvare rapidă. Există patru paşi pe care trebuie să-i parcurgeţi în cadrul acestui plan:

(1) Specificarea problemei printr-un mesaj formulat la persoana întâi. Este nevoie de o exprimare directă a simţămintelor pe care le trăieşti în legătură cu problema respectivă, fără jigniri sau acuzaţii şi fără a-i spune celuilalt ce trebuie să facă. Un mesaj formulat la persoana întâi arată astfel: Eu simt… atunci când tu… din cauză că…

(2) o respecificare a problemei şi a simţămintelor exprimate de partenerul tău – un mesaj de preocupare, de grijă faţă de el. Această respecificare arată că tu ai auzit corect care este problema şi că ai înţeles care sunt sentimentele implicate.

(3) o exprimare a acceptării. Aceasta îi oferă partenerului tău, posibilitatea de a şti că tu îi accepţi sentimentele, chiar dacă nu eşti de acord cu acestea sau cu punctul său de vedere. A accepta nu înseamnă neapărat a fi de acord. Totuşi, conceptul acesta este greu de înţeles. Sondajul pe care l-am efectuat eu a arătat că numai 31% dintre cei chestionaţi simţeau că atât ei, cât şi partenerul lor, sunt capabili să vadă problema şi din perspectiva celuilalt.

(4) Rezoluţia. Atunci când partenerul supărat nu mai are de exprimat şi alte sentimente, şi când, atât problema, cât şi sentimentele implicate, au fost respecificate şi acceptate, trebuie să fii gata pentru a-ţi cere scuze şi pentru a căuta, împreună, o rezolvare. Când îţi ceri scuze, trebuie să spui mai mult decât „îmi pare rău". Pentru ce îţi pare rău? Ţi-ai

cerut corect scuze şi ţi-ai cerut cu adevărat iertare atunci când:(a) spui „îmi pare rău”; (b) specifici pentru ce anume îţi pare rău; şi (c) îţi ceri iertare. A cere iertare reprezintă o parte importantă a rezolvării unei probleme.

Să-i urmărim pe June şi pe Rick:

El: *(mesaj formulat la persoana I)* M-a deranjat cu adevărat atunci când ai propus să le invităm pe rudele tale, cu ocazia zilei mele de naştere, dar nu ai amintit nimic cu privire la invitarea familiei mele. Atitudinea aceasta a ta m-a făcut să simt că familia mea nu este dorită.

Ea: *(mesaj de preocupare)* Dacă înţeleg bine, eşti supărat pentru că simţi că prefer ca la aniversarea ta să fie invitată familia mea, şi nu a ta.

El: *(mesaj la persoana I)* Exact. Îmi place familia ta, dar mă deranjează când omiţi familia mea de pe lista invitaţilor, mai ales că este vorba despre aniversarea zilei mele de naştere. Consider că ar trebui să ţii cont de dorinţele mele şi să inviţi şi familia mea.

Ea: *(mesaj de preocupare)* După cum vorbeşti, am impresia că ai, în privinţa aceasta, anumite resentimente pe care le-ai adunat de mai multă vreme.

El: *(mesaj la persoana I)* Ai ghicit. Mai mult decât atât, eu simt că

Nu avem, încă, nicio soluţie, dar June are o imagine clară cu privire la simţămintele lui Rick. Atunci când Rick nu mai are alte simţăminte de exprimat, June îi poate accepta simţămintele ca fiind justificate şi pot trece la a-şi cere scuze şi la a căuta o soluţie.

Ea: *(afirmarea acceptării)* Am înţeles că te simţi frustrat în privinţa aceasta şi accept sentimentele tale ca fiind îndreptăţite, *(scuze şi soluţie)* îmi pare rău pentru că te-am supărat neincluzând şi familia ta, odată cu a mea, pe lista invitaţilor. Uneori am impresia că rudele tale nu m-au acceptat niciodată şi nu mă simt bine în preajma lor. Pe viitor, am să încerc să fiu mai atentă la sentimentele tale şi să includ mai mult familia ta. Te rog să mă ierţi.

Schimbătorul de viteze

În timp ce caută o rezolvare, June şi Rick descoperă o nouă problemă. Dacă este un partener grijuliu, Rick va prinde semnalul şi „va schimba viteza”. Acum June va deveni expeditorul, iar Rick primitorul.

El: *(mesaj de preocupare)* îţi accept scuzele. Dacă am înţeles bine, te simţi neacceptată în familia mea. Sunt îngrijorat de simţămintele tale şi aş vrea să discutăm despre aceasta.

Ea: *(mesaj formulat la persoana I)* Bine. Ştiu că s-ar putea să nu

înţelegi, dar atunci când sunt în preajma mamei tale mă simt cu totul nepricepută. Mă simt ca şi când n-aş fi în stare să fac nimic aşa cum trebuie.

El: *(mesaj de preocupare)* Dacă înţeleg eu bine, mama este cea care este sursa problemei şi care te supără cu adevărat. Spune-mi mai mult în legătură cu aceasta, *(deschiderea uşii)*

Ea: (mesaj formulat la persoana I) Bine. Îţi aminteşti când au fost aici, de Crăciun? Tot ceea ce am rugat-o să aducă a fost…

De fiecare dată când unul dintre parteneri împărtăşeşte o problemă, lucrul acesta trebuie să fie făcut sub forma unui mesaj la persoana I. Cel care prezintă problema trebuie lăsat să se descarce atâta timp cât sunt sentimente pe care vrea să le exprime, timp în care celălalt trebuie să rămână într-o atitudine plină de grijă şi de preocupare. Este posibil ca după această descărcare să se fi dezamorsat suficiente sentimente pentru a se putea ajunge la o soluţie reciproc satisfăcătoare. Sau, s-ar putea ca cel care vorbeşte să mai aibă şi altceva de împărtăşit, situaţie în care va fi nevoie să se schimbe din nou viteza.

Tehnica schimbării vitezelor oferă ambilor parteneri dreptul şi privilegiul de a-şi afirma clar şi complet punctul de vedere, sentimentele şi motivele, fără teama că vor fi întrerupţi. Acesta reprezintă un mod sistematic de a expune orice problemă potenţial neplăcută şi supărătoare.

Ea nu va conduce întotdeauna la o soluţionare imediată, dar fiecare dintre cei doi va putea cunoaşte exact poziţia celuilalt. Aceasta s-ar putea să nu vă sune chiar ca o mare realizare, dar numărul cuplurilor care nu îşi pot rezolva problemele deoarece nu ştiu exact care anume este problema este uriaş. Aceşti oameni au fost atât de preocupaţi de a dovedi fiecare *cine are dreptate şi cine greşeşte,* încât nu au auzit niciodată ce spunea celălalt şi, în consecinţă, nu au tratat niciodată adevărata problemă. Deoarece adevărata problemă nu este niciodată abordată, ei vor continua să trăiască şi în continuare, poate ani de-a rândul, ca adversari.

Înainte de conflict: pregătirea scenei

Planul împărtăşire-preocupare rezolvă conflictele minore, de fiecare zi. Viaţa ar fi relativ simplă dacă n-ar trebui să facem faţă decât acelor simţăminte de supărare generate de faptul că rudele nu au fost invitate la o aniversare. Cu toate acestea, viaţa este infinit mai complicată, datorită acelor *lucruri mari* care pot pune la încercare trăinicia unei relaţii până la extrem. Deciziile majore şi conflictele mari sunt de aşteptat chiar şi

în cadrul celor mai bune relaţii. Acestea însă pot fi rezolvate în mod eficient atunci când cuplul este instruit şi ştie ce face.

Iată câteva aspecte care trebuie discutate şi negociate înainte de a încerca să trataţi conflictul:

(1) Alegeţi timpul cel mai potrivit

Actorii de comedie, politicienii şi marii îndrăgostiţi sunt, cu toţii, foarte conştienţi de importanţa alegerii momentului. Merită să aştepţi, mai ales atunci când este vorba despre un *lucru important.* Este lipsit de sens şi ineficient să încerci să rezolvi o problemă atunci când ambii parteneri sunt nervoşi. „Mai întâi, ia-ţi timp să te calmezi", te sfătuieşte o femeie.

Dar ce părere aveţi despre a merge la culcare cu problemele nerezolvate? „Să nu apună soarele peste mânia voastră", citim în Efeseni 4: 26. (KJV) Este acest sfat potrivit, din punct de vedere psihologic, şi pentru zilele noastre? în mod ideal, diferenţele de opinie care apar în viaţa de fiecare zi pot fi rezolvate repede şi cu iubire. Dacă ele nu sunt tratate în modul acesta, până a doua zi de dimineaţă vor atinge proporţii considerabile. Un bărbat a urmat cu rigurozitate sfatul acesta. Atunci când a fost întrebat dacă el şi soţia lui s-au certat vreodată, el a răspuns: „Nu, dar o dată am stat treji timp de trei luni".

Un cuvânt de precauţie: Nu încercaţi să găsiţi rezolvarea unei probleme dificile cu doar două ore înainte de a merge la culcare. Factori precum oboseala şi stresul emoţional accentuat scad eficienţa mentală şi cresc iritabilitatea. O problemă importantă poate aştepta până a doua zi de dimineaţă. Cu toate acestea, nu lăsaţi ca o situaţie conflictuală să rămână netratată mai mult de patruzeci şi opt de ore. Amânarea rezolvării problemelor zile de-a rândul, poate să devină, în cele din urmă, la fel de negativă ca şi evitarea.

(2) Alegeţi locul cel mai potrivit

Teritoriul neutru reprezintă cheia. În general, camera de zi, pivniţa sau garajul pot fi potrivite pentru anumite cupluri. Dormitoarele şi bucătăria pot prezenta, pentru alţii, dezavantaje psihologice. Unii specialişti recomandă ca, pentru a discuta problemele grave, cei doi să meargă la un motel, sau într-un alt loc de felul acesta. Un motel asigură o atmosferă lipsită de întreruperi, dar cu o ambianţă nefamiliară, care determină cuplul să se strângă laolaltă. Cheltuiala şi efortul implicate în rezervarea unei camere de motel subliniază importanţa ocaziei.

Alte sugestii includ, ca loc potrivit, cada de baie, unde staţi aşezaţi faţă în faţă. Aceasta s-ar putea să vă sune ridicol, dar dă rezultate. Apa are un efect liniştitor şi vă obligă la interdependenţă. Dincolo de toate aceste

sfaturi, însă, două scaune aşezate în oricare dintre camere, reprezintă tot ceea ce aveţi nevoie.

Asiguraţi-vă că aveţi timp suficient şi că puteţi discuta fără să fiţi deranjaţi de nimic. Scoateţi telefonul din priză, dacă este nevoie, şi aveţi grijă ca ceilalţi membri ai familiei, copiii, să fie plecaţi sau să aibă o ocupaţie care să-i ţină prinşi.

(3) Programaţi dinainte agenda discuţiei

Oricare dintre cei doi este cel care cere această întâlnire, are dreptul de a-i stabili şi „ordinea de zi". De exemplu, dacă Harry convoacă o întâlnire pentru a discuta cheltuielile făcute de mine, cheltuieli pentru care nu m-am consultat cu el în prealabil şi cu care el nu a fost de acord, atunci el este cel care are dreptul să hotărască ce anume urmează să discutăm. Această „ordine de zi" poate fi schimbată numai cu permisiunea lui. Dacă eu doresc să convoc propria mea întâlnire, la care să aduc în discuţie alte subiecte, care pot avea sau nu legătură cu cele propuse de Harry, pot să fac acest lucru, dar nu la întâlnirea pe care a programat-o el.

(4) Stabiliţi limite de timp

Trebuie stabilite atât limite minime de timp, cât şi limite maxime. Dacă o problemă este suficient de importantă încât să necesite programarea unei întâlniri, înseamnă că va fi nevoie de cel puţin cincisprezece minute pentru a o rezolva. O limită maximă de o oră este rezonabilă pentru discutarea problemelor majore, totuşi, trebuie să rămâneţi flexibili în stabilirea unei limite de timp. Dacă, după scurgerea timpului stabilit, problema încă nu a fost rezolvată, cel care a convocat întâlnirea poate cere prelungirea acesteia sau stabilirea unei alte întâlniri pentru continuarea negocierilor.

(5) Stabiliţi nişte reguli de bază

Aşa cum o dezbatere oficială s-ar destrăma rapid dacă nu ar exista un Regulament de Ordine Interioară, tot aşa, multe dintre neînţelegerile din familie rămân nerezolvate datorită lipsei de organizare şi a unor reguli clare. Stabilirea unui set de linii călăuzitoare proprii va îmbunătăţi, în mare măsură, atmosfera din cadrul discuţiilor şi va încuraja negocierea liberă. Negociatorii înţelepţi stabilesc regulile de bază nu în mijlocul bătăliei, ci înainte de aceasta, într-o atmosferă neîncărcată de emoţii. Ambii parteneri sunt relaxaţi atunci când discuţia este condusă după nişte reguli care previn rănirea emoţională şi care oferă siguranţă. Câteva reguli generale ar putea fi: fără invective, fără ameninţări cu divorţul sau cu sinuciderea, fără remarci cu privire la rude, fără riposte jignitoare sau umilitoare cu privire la aspectul fizic sau la inteligenţa celuilalt, fără violenţă fizică, fără urlete,

înjurături sau întreruperi.

(6) Rămâneţi la subiect

Rămâneţi consecvenţi problemei abordate până când o rezolvaţi. Doar 50% dintre cei care au răspuns la chestionarul *CI* au spus că ei pot rămâne la subiect întotdeauna sau cel puţin în majoritatea situaţiilor, atunci când încearcă să rezolve un conflict. Cu cât sunt aduse în discuţie mai multe probleme în acelaşi timp, cu atât este mai puţin probabil ca vreuna dintre ele să fie rezolvată. Stabiliţi o regulă din a nu aduce în discuţie alte probleme, până când prima propusă nu a fost rezolvată. Dacă este necesar, pregătiţi o foaie de hârtie intitulată „Agenda următoarei Conferinţe", pe care să notaţi alte probleme care să fie discutate într-o întâlnire următoare. Evitaţi să tot amintiţi vechile răfuieli, ca argumente pentru conflictul prezent. Cădeţi de acord ca, dacă o acuzaţie este mai veche de şase luni, să nu mai fie admisă ca probă.

În timpul conflictului: rezolvarea *problemei celei mari*

A venit momentul *problemei celei mari,* al adevăratei probleme. Aţi încercat să o evitaţi, dar, în ciuda celor mai bune intenţii ale voastre, aveţi de tratat o *mare problemă.* Aţi stabilit regulile, dar, ce urmează să se întâmple mai departe?

(1) Rugaţi-vă împreună în ceea ce priveşte conflictul

Rugăciunea împreună poate face mai mult decât orice altceva, în ceea ce priveşte adoptarea unui ton al vocii potrivit pentru tratarea unei probleme importante. De-a lungul anilor de căsnicie, eu şi Harry ne-am confruntat cu câteva impasuri reale în faţa noastră se conturau situaţii imposibile, lipsite de orice speranţă. Eram atât de supăraţi unul pe celălalt, încât nu puteam vorbi; eram gâtuiţi de emoţie, descurajaţi mai mult decât puteau exprima cuvintele. Câteodată, Harry îmi căuta mâna şi începea să se roage încet. La început, cuvintele erau mecanice, fraze deja uzate, cu privire la bunătatea şi la măreţia lui Dumnezeu. Făcea o pauză; apoi, cuvintele îi veneau mai greu, formulate cu grijă: „Doamne, Nancy şi cu mine ne confruntăm astăzi cu o mare problemă. Ajută-ne pe fiecare dintre noi să putem exprima clar ceea ce gândim şi să îl ascultăm pe celălalt cu mare atenţie şi cu preocupare. Preia Tu asupra Ta conducerea acestei situaţii şi învaţă-ne pe fiecare…" Inimile noastre începeau să se înmoaie. La încheierea rugăciunii, problema era încă acolo, dar în loc de mânie şi de descurajare, acum ne simţeam cuprinşi de speranţă.

(2) Respectaţi regulile de bază pe care le-aţi stabilit

Un cuplu şi-a stabilit propriile reguli de bază: să nu plece de-acasă în mijlocul conflictului. Să nu strige unul la celălalt, să nu se amenințe cu divorțul şi să nu se înjure. Amândoi au promis să se abţină de la conflicte majore în prezenţa copiilor şi să asculte, mai degrabă decât să se apere şi să se îndreptăţească singuri. Ei au reuşit să respecte aceste reguli şi au trecut mult mai uşor prin aceste perioade dificile.

(3) Staţi faţă în faţă

Adoptarea poziţiei faţă-în-faţă vă va înlesni menţinerea unui bun contact vizual şi, în acelaşi timp, va oferi certitudinea că ambele părţi sunt interesate şi ascultă cu atenţie. Unele cupluri se ţin de mână, în timp ce discută, gest care arată afecţiune şi preocupare, în ciuda faptului că cei doi se luptă pentru a rezolva o problemă dificilă. Stabiliţi un sistem de semnalizare, care să exprime necesitatea unei pauze – o uşoară strângere a mâinii, sau chiar ridicarea ei, atunci când situaţia devine prea încinsă sau când unul dintre voi calcă regulile de bază.

(4) Concentraţi-vă asupra unui anume obiectiv

Odată ce aţi început, stabiliţi obiectivul: „Să ne armonizăm programele de lucru, care sunt atât de încărcate, astfel încât să putem petrece împreună cel puţin o seară pe săptămână" sau „Să hotărâm dacă rudele noastre vor veni la noi de Crăciun sau într-o altă ocazie care să fie acceptabilă pentru toţi". Sarcina de a specifica problema şi obiectivele legate de aceasta îi revine aceluia care a convocat întâlnirea.

(5) Puneţi în aplicare planul împărtăşire-preocupare

Acest plan nu este eficient doar în rezolvarea conflictelor mici ale vieţii. Chiar dacă miza este mai mare şi problema care a generat conflictul este mai profundă, planul furnizează, totuşi, cel mai potrivit cadru pentru rezolvarea problemelor complicate. Mesajele exprimate la persoana întâi vor menţine atenţia îndreptată asupra punctului de litigiu, iar mesajul de preocupare va clarifica problema şi va demonstra afecţiune şi interes. Faza negocierii va dura, probabil, mai mult. Pentru a completa planul împărtăşire-preocupare de rezolvare *a. problemelor mari,* este nevoie şi de paşii 6, 7 şi 8.

(6) Notaţi toate soluţiile posibile

După ce simţămintele au fost descrise în mod deschis şi constructiv, iar problema a fost exprimată clar şi a fost bine înţeleasă de ambii parteneri, veţi vedea care sunt chestiunile în discuţie şi veţi fi în stare să căutaţi alternative logice. În etapa aceasta, luaţi în considerare orice soluţie posibilă, indiferent cât de exagerată sau de trăsnită vi s-ar părea. Notaţi toate sugestiile pe o foaie de hârtie, dar nu treceţi încă la evaluarea

lor.

(7) Evaluaţi soluţiile notate

Odată ce toate alternativele posibile au fost notate, le puteţi lua pe fiecare în parte în discuţie, împărtăşindu-vă unul celuilalt propria părere cu privire la consecinţele fiecăreia dintre ele. Tăiaţi-le pe rând de pe listă, până când rămân numai una, două sau chiar trei soluţii pe care le consideraţi cele mai bune şi care pot să dea rezultatele aşteptate.

(8) Alegeţi, dintre acestea, soluţia cea mai bună

Această alegere s-ar putea să presupună negociere prelungită şi compromis. Se poate ajunge la o soluţie doar atunci când unul dintre parteneri cedează sau atunci când amândoi fac un compromis. A ceda în faţa celuilalt în mijlocul conflictului reprezintă un act de reală maturitate, deoarece, prin aceasta, recunoşti că modul în care ai apreciat tu situaţia a fost greşit şi că acum eşti dispus să-ţi schimbi părerea. Aveţi grijă ca, nu cumva, acela dintre voi care cedează, să fie întotdeauna acelaşi. Este nevoie de doi oameni ca să genereze un conflict, şi tot de doi ca să îl rezolve. Nu victoria personală trebuie să fie ţinta voastră, deoarece acolo unde există un învingător, trebuie să existe, neapărat, şi un învins, şi nimănui nu îi place să piardă. Soluţia cea mai acceptabilă este aceea care rezolvă cel mai bine problema *şi* care satisface cerinţele amândurora.

(9) Puneţi în aplicare soluţia aleasă

Se întâmplă adesea ca doi oameni să perceapă în mod diferit înţelegerea pe care au stabilit-o între ei. Odată ajunşi în faza aceasta, pentru a preveni neînţelegerile, notaţi amănuntele referitoare la hotărârea adoptată într-un fel de registru de acorduri în care să specificaţi ce trebuie să facă fiecare, când, unde şi cum.

(10) Nu abandonaţi!

Lucrul de care trebuie să-şi dea seama participanţii la o ceartă este acela că, de multe ori, ei abandonează lupta chiar înainte de a ajunge la ţintă. Mânia şi simţământul de frustrare iau amploare, iar ei se retrag sau renunţă prematur. Doar câteva minute în plus şi, dacă ar fi stăruit, ar fi ajuns la o rezolvare.

Harry şi cu mine am învăţat acest lucru, dar mult prea târziu. Ajunsesem într-un impas, într-o anume privinţă, şi ne-am dus în dormitor, pentru a discuta problema într-o manieră rezonabilă. În mijlocul acestei discuţii destul de aprinse, eu m-am înfuriat. Simţeam nevoia, mai mult decât orice, să ţip, să strig cu voce tare nedreptatea pe care mi-o făcuse Harry şi cât de mult mă rănise prin purtarea lui. Nu voiam să mai vorbesc niciodată cu el, nici despre acest subiect, nici despre altul. Cu toate acestea,

însă, am rămas acolo, nu am renunţat la discuţie. În numai câteva minute am ieşit din punctul mort (chiar atunci când mi se părea cu totul imposibil) şi am rezolvat problema. N-am să uit niciodată afecţiunea pe care am simţit-o, unul pentru celălalt, după acest incident. Din această experienţă am învăţat să nu abandonez prea repede o ceartă care nu a ajuns la niciun rezultat.

După conflict: restabilirea armoniei

Ai răbdare: şi cu tine şi cu partenerul tău. Chiar şi atunci când aţi parcurs în mod corect toate etapele, schimbarea nu se produce peste noapte. Este nevoie de timp pentru a scăpa de vechile obiceiuri. Nu aştepta schimbări mari, într-un timp prea scurt. Roagă-te pentru răbdare.

Acum este momentul să restabiliţi atingerea. Pe toată durata conflictului, atingerea pare să se fi vaporizat. Dintre cei intervievaţi prin *CI,* 72% au spus că, atunci când sunt mânioşi, le vine foarte greu să-şi atingă partenerul, ceea ce face ca mulţi oameni flămânzi după atingere să „moară de foame" în asemenea situaţii. O simplă atingere a mâinii, o îmbrăţişare caldă, sau trupurile lipite unul de celălalt „sub formă de lingură", atunci când dormiţi, toate aceste gesturi pot să topească multe ostilităţi. Contactul tactil are capacitatea de a dizolva conflictul mai bine decât orice altceva. Armonia poate fi restabilită, de multe ori, prin ceva la fel de simplu ca atingerea tălpilor, sau a degetelor de la picioare. Apropierea realizată de o îmbrăţişare pare să meargă mult mai în profunzime decât cuvintele. Poate că, în timpul conflictului, trăinicia relaţiei voastre a fost încercată la maximum, dar acum sunteţi din nou una, iar atingerea vă asigură de acest lucru.

Vorbiţi despre o latură bună a relaţiei voastre. Conversaţiile conflictuale se concentrează asupra problemelor şi sunt, de obicei, grele şi complicate. Chiar dacă nu există relaţii care să fie întotdeauna lipsite de orice stres, partenerii de căsnicie simt nevoia, mai ales după un conflict, să primească reasigurarea că sunt iubiţi şi preţuiţi

Găsiţi ceva pozitiv despre care să vorbiţi. Faceţi-i partenerului vostru un compliment neaşteptat, atingeţi-l încurajator cu palma pe spate, zâmbiţi-i, şi veţi descoperi că vă puteţi apropia din nou unul de celălalt.

Acele certuri care sunt lăsate în suspans, fără a se ajunge la nicio rezolvare, vă fac să vă simţiţi dezorientaţi, neînţeleşi şi tulburaţi. Dacă vă veţi lua timp suficient pentru a negocia şi pentru a continua negocierile până când ajungeţi la o rezolvare, atunci certurile dintre voi nu se vor mai

solda cu asemenea urmări dureroase. Roadele rezolvării conflictului vor fi simţămintele de pace şi de împlinire. Nu va mai trebui ca tu şi partenerul tău să fugiţi de confruntare, ci o veţi aborda direct şi o veţi folosi pentru consolidarea relaţiei voastre maritale. Conflictele dintre voi nu vă vor mai ameninţa relaţia şi intimitatea.

Când soţul şi soţia învaţă să-şi împărtăşească unul altuia simţămintele, să înţeleagă punctul de vedere al celuilalt, să caute împreună o soluţie şi să detensioneze atmosfera, nu câştigă doar unul singur, ci amândoi *şi această răsplată valorează cât greutatea ei în aur.*

6
Cei mai buni prieteni: secretele ajungerii la intimitate

Într-un sondaj recent, efectuat pe patru sute de bărbaţi divorţaţi, toţi au răspuns că simt că motivul eşecului căsniciei lor este acela că au încetat să mai fie prieteni cu soţiile lor.

În timp ce trage nervoasă de batista cu care îşi şterge lacrimile, Patrice, o soţie de şaptesprezece ani, ne spune:

„Prima noastră întâlnire a fost foarte romantică şi de neuitat. Am fost la un restaurant să luăm cina, dar niciunul dintre noi nu s-a atins de mâncare. Eram atât de fermecaţi unul de celălalt, încât am stat de vorbă ore în şir, pierzând cu totul noţiunea timpului. Simţeam că îl cunoşteam dintotdeauna. Am stat trează aproape toată noaptea, gândindu-mă la el.

Am continuat să ne întâlnim timp de câteva luni. Până atunci avusesem numeroase relaţii cu alţi bărbaţi, dar aceasta era diferită. Amândoi am simţit lucrul acesta încă de la început. Când John mi-a cerut, în cele din urmă, să ne căsătorim, n-a mai fost o surpriză. La început, căsnicia noastră a semănat foarte mult cu perioada de curtenie. Ne împărtăşeam totul unul celuilalt şi ne consideram a fi cei mai buni prieteni; ne spuneam unul celuilalt lucruri pe care nu le-am fi discutat cu nimeni altcineva. În ocaziile de felul acesta stăteam întinşi în pat, ţinându-ne strâns în braţe unul pe celălalt şi stăteam de vorbă până când ne prindea dimineaţa.

Şi acum? Treptat, odată cu trecerea anilor, amândoi ne-am tras înapoi – reprimându-ne sentimentele şi închizându-ne în noi înşine. Aproape că nu mai avem ce să ne spunem unul celuilalt şi uneori îmi dau seama că nu mai simt nimic pentru omul pe care, cândva, îl adoram. Am impresia că, în mare măsură, şi el simte la fel în ceea ce mă priveşte. Oamenii aceia care altă dată erau „cei mai buni prieteni”, acum aproape că

nu se mai pot suporta unul pe celălalt. Frumuseţea iubirii pe care o împărtăşeam cândva s-a ofilit atât de mult, încât nu sunt sigură că am putea să o mai găsim sau să o readucem la viaţă.

Ce s-a întâmplat? Nimic dramatic. El a început să fie din ce în ce mai ocupat cu cariera lui, iar eu cu casă, cu copii, şi, în cele din urmă, cu propria mea carieră. Am ajuns să fim atât de ocupaţi în lumile noastre diferite, încât aproape că nu am avut timp să observăm că nu mai eram nici pe departe „cei mai buni prieteni". Semnalele acestei situaţii erau evidente, dar noi refuzam să le recunoaştem. Atunci când se întorcea acasă de la serviciu, urma o cină însoţită de o discuţie politicoasă, de suprafaţă. Apoi, el se îngropa în automobilul de antichitate pe care îl reconstruia, în biroul lui sau în faţa televizorului. Eram din ce în ce mai nemulţumită de faptul că mă înlătura din viaţa lui. Atunci când a încercat să mă includă şi pe mine în activităţile lui, de ciudă, am refuzat. Din acel moment, comunicarea plină de însemnătate dintre noi a încetat complet.

Cuplul care nu-şi ia, în fiecare zi, suficiente ore pentru a sta de vorbă despre diferitele aspecte ale vieţii, încetează să mai existe. Îmi amintesc cum obişnuiau să ne tachineze prietenii noştri. Eram atât de prinşi în discuţiile noastre unul cu celălalt, încât nu reuşeau să ne întrerupă!

Toate acestea par să se fi întâmplat cu foarte mult timp în urmă. Acum, am rămas împreună datorită copiilor. Ne-am resemnat cu gândul că ne vom continua viaţa în felul acesta. Judecând după articolele referitoare la cum să ne îmbunătăţim căsnicia, care apar în revistele pentru femei, trebuie să fie foarte multe familii ca a noastră. Am citit foarte multe dintre articolele acestea, dar toate se bazează pe principiul că oamenii *vor* să-şi îmbunătăţească relaţia de căsnicie. Eu cred că John este mulţumit cu situaţia în care ne aflăm.

În plus, trăim în felul acesta de atât de mulţi ani, încât acum mi-ar fi foarte greu să mă deschid şi să exprim ceea ce simt. Mă îndoiesc că aş putea face lucrul acesta într-un mod prin care John să nu se simtă ameninţat şi care să nu tulbure în mod grav atmosfera de oarecare tihnă pe care am stabilit-o. N-o fi relaţia noastră extraordinară, dar măcar este previzibilă, astfel încât, în nefericirea noastră, există totuşi un simţământ de siguranţă.

Adevărata barieră dintre noi nu constă în inabilitatea de a comunica unul cu celălalt. Încă facem acest lucru, chiar dacă pe o bază limitată. Ci, adevărata barieră dintre noi constă în faptul că, atunci când vorbim unul cu celălalt, nu există nicio implicare personală, niciun fel de preocupare pentru celălalt. Suntem nişte străini unul pentru celălalt. Am pierdut

capacitatea de a vedea lucrurile din punctul de vedere al celuilalt".

Oamenii se căsătoresc visând la dragoste, dar romantismul nu poate exista decât dacă este alimentat de o prietenie intimă. Cele mai multe dintre căsnicii sunt ceea ce am putea numi „relaţii funcţionale" – partenerii îndeplinindu-şi îndatoririle de furnizor, alimentator, părinte, partener de sex, bucătar. Într-un anume aspect, relaţia funcţională nu este completă, împlinitoare şi satisfăcătoare.

Care este acel lucru care transformă o relaţie funcţională într-una minunat de împlinitoare? Intimitatea – un statut de „cei mai buni prieteni".

Statutul de „cei mai buni prieteni" vine cu vârsta

Atunci când au fost întrebaţi „Ce face ca o căsnicie să meargă bine?", atât bărbatul cât şi femeia care au fost chestionaţi într-un sondaj efectuat de revista *Psychology Today (Psihologia astăzi)* au pus în capul listei „Partenerul meu de căsnicie este cel mai bun prieten al meu". Motivele următoare au inclus: îmi place partenerul meu, ca persoană; suntem de acord în ceea ce priveşte planurile şi obiectivele; soţul meu (soţia mea) a devenit din ce în ce mai interesant; ne distrăm împreună; am încredere în soţul meu (în soţia mea); avem un schimb de idei stimulator; împărtăşim aceleaşi hobby-uri şi subiecte de interes. Observaţi că fiecare dintre aceste puncte implică părtăşie, timp petrecut împreună, apropiere.

Ne căsătorim visând la prietenie. Şi cu toate acestea, atunci când au fost întrebaţi prin chestionarul *Communication Inventory* dacă doresc să ajungă la o relaţie de intimitate cu partenerul lor de căsnicie, numai 52% dintre femei au răspuns „cu siguranţă, da", în timp ce procentul bărbaţilor care au dat acest răspuns a fost şi mai mic, de numai 37%. Şaisprezece la sută din totalul celor chestionaţi au spus că intimitatea este deja imposibilă pentru ei, datorită numeroaselor conflicte pe care le-au avut. Totuşi, 63% din ambele sexe au declarat că îşi consideră partenerul de viaţă drept cel mai bun prieten al lor. Un număr considerabil, 37% dintre cei chestionaţi, au răspuns că între ei şi partenerul lor de căsnicie nu există, cu siguranţă, relaţia de „cei mai buni prieteni". Aceasta arată că, fie în modul lor de gândire, fie în practica lor, există un anumit conflict.

În unele cupluri, cei doi sunt conştienţi de faptul că nu se cunosc cu adevărat unul pe celălalt, în altele, trebuie să li se arate acest lucru. Episoadele adesea comice şi penibile din serialul „Newlywed Game" ilustrează cât de puţin se cunosc între ei unii parteneri de căsnicie. O relaţie de „Cei mai buni prieteni" este posibil să fi sunat destul de radical în urmă

cu treizeci de ani, când rolurile soţ-soţie erau definite în termeni de dominare şi supunere. Dar epoca „Celor mai buni prieteni” – a realizării apropierii între egali – a sosit.

Ce înseamnă a fi „Cei mai buni prieteni”? Acum intră în scenă cuvinte precum *egalitate şi parteneriat.* Psihologii definesc *prietenia* în felul următor:

— Un prieten caută ceea ce este cel mai bine pentru celălalt, nu îl înjoseşte şi nu renunţă niciodată la prietenul său.

— Un prieten va purta de grijă celui de lângă el, punându-l pe acesta pe primul plan şi făcându-i acestuia diferite servicii pentru simplul fapt că acestea îi aduc bucurie acelei persoane.

— Un prieten este o persoană căreia îi poţi împărtăşi atât punctele tale tari, cât şi slăbiciunile, atât speranţele, cât şi temerile, bucuriile, cât şi întristările. Un vechi proverb spune: „Prieten este acela înaintea căruia îţi poţi descărca toată povara inimii, bune şi rele, grâu şi pleavă laolaltă, ştiind că blândeţea mâinilor lui va lua totul şi va face selecţia, păstrând ceea ce merită să fie păstrat, şi, cu suflarea bunătăţii, dând deoparte ceea ce trebuie aruncat”.

— Cartea Proverbelor spune, în traducerea KJV: „Un om care are prieteni trebuie să se poarte prietenos” (Proverbe 18:24 trad. din KJV)

— Un prieten ascultă cu atenţie, iartă repede şi respectă demnitatea şi simţămintele prietenului său.

În mod sigur, între bărbaţi şi femei vor exista întotdeauna deosebiri. Dar, în ciuda tuturor reacţiilor emoţionale diferite la situaţiile în care ne aşază viaţa, relaţiile intime, bazate pe încredere, loialitate, deschidere şi apropiere pot să devină norma, etalonul. Poate că şi până acum au existat câteva cupluri care au realizat acest lucru, dar acestea au reprezentat mai degrabă excepţia, decât regula. *Ţinta:* Cei mai buni prieteni. *Răsplata*: cel mai plăcut şi mai împlinitor mod de viaţă.

Uşor de zis, greu de realizat.

Ce este intimitatea?

Deci Jun şi Howard fuseseră „intimi”? Ce credeţi că au făcut June şi Howard pentru a ajunge la intimitate? Majoritatea oamenilor s-ar gândi la faptul că ei avuseseră o relaţie sexuală. Dar termenul *intimitate* trece dincolo de simplul contact fizic.

Cuvântul *intimitate* derivă din cuvântul latin *intimus,* care înseamnă „cel mai lăuntric”, „cel mai profund”, referindu-se la o stare de

confidenţialitate şi la o relaţie personală profundă. Poate că înţelesul acestui termen este cel mai bine ilustrat de legăturile de apropiere emoţională care există în cadrul unui cuplu, în care cei doi sunt sensibili unul la nevoile celuilalt. Este acea experienţă în care înţelegem şi suntem înţeleşi de cineva care ne iubeşte.

Căsnicia asigură cea mai bună atmosferă în care o asemenea experienţă poate să fie trăită. În cadrul unui studiu care a fost efectuat, subiecţilor li s-a cerut să aleagă din lista următoare pe acelea pe care le consideră a fi ingredientele cele mai importante pentru o căsnicie fericită: satisfacţie sexuală; prietenie; siguranţă financiară şi posesiuni materiale; copiii; cineva care să te ajute în rezolvarea problemelor. Majoritatea soţilor şi a soţiilor au avut ca primă opţiune prietenia.

Sondajul efectuat de mine, *CI,* a condus la rezultate similare: atât bărbaţii, cât şi femeile, au specificat „apropierea emoţională" ca fiind aspectul cel mai important al intimităţii. Cu toate acestea, de patru ori mai mulţi bărbaţi decât femei au ales „satisfacţia sexuală reciprocă" ca fiind de primă importanţă. De două ori mai multe femei decât bărbaţi au ales „împărtăşirea celor mai tainice simţăminte". O mulţime de alte studii de felul acesta au aşezat prietenia şi apropierea emoţională în capul listei de priorităţi. Satisfacţia sexuală este trecută pe unul dintre ultimele locuri.

O studiere mai atentă a relaţiilor de lungă durată scoate clar în evidenţă faptul că, imediat după nuntă, curba grafică a prieteniei maritale creşte foarte mult, dar foarte curând după aceea începe să scadă. La câţiva ani după nuntă, există un declin constant, pe măsură ce pasiunea se răceşte şi relaţia devine plictisitoare şi monotonă. Tinerii căsătoriţi relatează faptul că relaţia lor include multă conversaţie, împărtăşirea reciprocă simţămintelor, schimburi de idei şi realizarea împreună a planurilor de viitor. Atunci când intră în scenă copiii, curba se prăbuşeşte brusc, pe măsură ce complexitatea relaţiei se intensifică. Plictiseala şi monotonia pot să înceapă, şi adesea chiar încep, încă din primii ani de căsnicie.

Monotonia, sau un fel de banalizare a relaţiei, reprezintă unul dintre primele semnale de alarmă, care arată că ceva nu merge bine. În zilele noastre, oamenii sunt mai puţin dispuşi ca niciodată până acum, să tolereze monotonia în căsnicie. Generaţia de astăzi doreşte să aibă tot luxul şi toată extravaganţa pe care şi-o pot permite din punct de vedere material şi social şi, în plus, activităţi excitante de petrecere a timpului liber, sex stimulant, conversaţie inteligentă şi un partener de viaţă care să fie atrăgător 365 de zile pe an. Cu toate acestea, majoritatea cuplurilor se află în impas în ceea ce priveşte răbdarea şi cunoştinţele referitoare la modul în care pot să

realizeze aceste lucruri.

Intimitatea se obţine greu datorită erorilor umane. Lucrul acesta este cu totul evident, din moment ce sondajul *CI* a arătat că numai 26 de procente, de ambele sexe, trăiau, în cadrul relaţiei lor maritale, suficientă intimitate ca să se simtă satisfăcuţi. Trei sferturi din totalul celor chestionaţi au răspuns că doresc să experimenteze o mai mare intimitate

Intimitatea este rezultatul final al timpului şi al efortului investite de un cuplu în care cei doi vor să rămână îndrăgostiţi unul de celălalt pentru toată viaţa. Atunci când un cuplu ajunge la adevărata intimitate, căsnicia lor devine cea mai însemnată şi mai interesantă relaţie de pe pământ. Cel mai pasionant roman de dragoste ar putea să pălească în faţa a ceea ce trăiesc ei.

Cele patru aspecte ale intimităţii

Intimitatea parcurge, în mod progresiv, câteva etape. Atunci când întâlneşti o persoană pentru prima dată, treci, în ceea ce priveşte această persoană, de la faza de străin, la cea de cunoştinţă. De la aceste niveluri de bază, poţi progresa, ajungând la prietenie sau chiar la prietenie apropiată. Din punctul acesta, este posibil să treci la intimitate. Dar intimitatea nu se realizează peste noapte. Ea se dezvoltă într-o anume perioadă de timp, mai lungă, pe măsură ce între cei doi se stabileşte o relaţie bazată pe afecţiune şi preocupare. Putem astfel să definim *relaţia intimă* ca fiind acea relaţie în care încrederea şi onestitatea sunt evidente, într-o atmosferă în care niciunul dintre cei doi nu se teme că gândurile, simţământele sau preocupările îi vor fi criticate.

Alte expresii care ar putea descrie o relaţie intimă ar putea fi: purtare de grijă, părtăşie, cunoaştere reciprocă, dăruire de sine, satisfacere a nevoilor celuilalt, deschidere, împărtăşire cu cealaltă persoană a acelor lucruri pe care nu le-ai mai spus nimănui, niciodată. Atunci când ajungi la acest fel de apropiere non-sexuală cu partenerul tău înseamnă că ai atins cel mai înalt nivel intimitate. O astfel de relaţie trebuie să aibă la bază patru factori:

Încredere

Încrederea asigură o atmosferă de libertate. Niciuna dintre părţi nu se teme de acuzaţii, de critică sau de constrângere. Fiecare dintre cei doi poate să-şi exprime cele mai tainice gânduri şi simţăminte având deplina încredere că ele vor fi acceptate fără niciun reproş. Onestitatea şi respectul

stau la temelia încrederii.

Dintre cei chestionaţi în sondajul *CI,* optzeci şi cinci la sută au spus că au încredere în partenerul lor întotdeauna, sau aproape întotdeauna, rămânând doar 15 procente care au indicat diferite grade de neîncredere.

Reţineţi: Acolo unde nu există încredere, există suspiciune. Dacă sunteţi înclinaţi către a nu avea încredere, merită să faceţi un efort pentru a ajunge la încredere deplină. Fiţi dispuşi să înaintaţi încet. Pentru a construi o relaţie de încredere este nevoie de timp. Dacă încrederea a fost deteriorată sau distrusă, va fi nevoie de şi mai mult timp. Încrederea se distruge prin minciună sau prin prefăcătorie.

Deschidere

Deschiderea presupune ca fiecare dintre cei doi să simtă că poate fi el însuşi în cadrul acestei relaţii, fără să pretindă că este altceva sau altcumva decât este în realitate. Prietenii intimi îşi împărtăşesc atât aspectele plăcute, cât şi aspectele neplăcute din viaţa lor. Autorul John Powell descrie astfel deschiderea:

Dacă între doi oameni se realizează o relaţie de dragoste şi de prietenie, între ei trebuie să existe o revelaţie, o destăinuire absolută şi onestă; acest fel de dezvăluire de sine poate fi realizat doar prin ceea ce numim „un nivel profund de comunicare", sau „a spune tot ceea ce ai pe suflet". Nu există nicio altă cale, şi toate motivaţiile pe care le aducem pentru a justifica nesinceritatea şi ascunzişurile nu sunt decât o iluzie. Ar fi mult mai bine pentru mine să îţi spun ceea ce simt cu adevărat în ceea ce te priveşte, decât să intru în labirintul şi în dificultăţile unei relaţii false şi convenţionale.

Lipsa de sinceritate are întotdeauna un revers, care se întoarce împotriva noastră şi nu ne dă pace. Chiar dacă aş fi nevoit să-ţi spun că nu te admir şi nu te iubesc, din punct de vedere afectiv ar fi mult mai bine să fac lucrul acesta, decât să încerc să te înşel, lăsându-te să crezi o minciună, şi să plătesc, ca preţ suprem pentru o asemenea înşelăciune, atât rănile pe care ţi le-aş provoca ţie, cât şi cele pe care mi le-aş provoca mie însumi. Şi tu, la rândul tău, va trebui ca, uneori, să-mi împărtăşeşti lucruri pe care îţi va fi greu să mi le spui. Dar realitatea este că nu ai de ales, iar eu, dacă doresc prietenia ta, trebuie să fiu gata să te accept aşa cum eşti. Dacă vreunul dintre noi vine în această relaţie fără hotărârea fermă de a susţine sinceritatea şi deschiderea reciprocă, atunci nu poate exista între noi nici prietenie, nici creştere; în loc de acestea, va fi o relaţie care poate fi caracterizată doar de ciorovăieli imature, îmbufnare, gelozie, mânie şi

acuzaţii.2

Într-o relaţie intimă, fiecare dintre cei doi trebuie să simtă că simţămintele lui sunt importante şi că li se acordă cea mai înaltă consideraţie. Aceasta stă la temelia respectului.

Libertate

Chiar şi într-o relaţie intimă, nu sunteţi stăpâni unul asupra celuilalt. Fiecare dintre voi are libertatea de a porni în altă direcţie, cu sau fără partenerul de căsnicie. Independenţa este acordată fără acuzaţii şi fără suspiciune. Din moment ce relaţia este caracterizată de onestitate, deschidere şi încredere, în cadrul ei nu trebuie să existe bănuială sau revendicări. Fiecare trebuie să aibă loc să-şi dezvolte propriile preferinţe, talente şi capacităţi, fără ca celălalt să-l constrângă să se conformeze preferinţelor sau convingerilor lui.

Timp

Multe cupluri îmi spun că, în cazul lor, a fost dragoste la prima vedere. Eu cred în atracţia la prima vedere, atunci când toate substanţele fundamentale din „industria chimică" a organismului se aprind într-o gigantică explozie etichetată drept „dragoste". Unii şi-ar putea închipui, în mod instinctiv, că o căsătorie este inevitabilă în asemenea situaţii. Dar „intimitate instantanee" nu există. Este nevoie de mult timp pentru ca încrederea, acceptarea, sinceritatea şi deschiderea să prindă rădăcini şi să se dezvolte.

Atunci când un cuplu petrece timp împreună, el începe să-şi scrie propria istorie. Fiecare episod al vieţii împreună adaugă ceva semnificativ propriei istorii personale. Fiecare experienţă este unică pentru ei şi face ca povestea lor să fie ceva aparte, distinct, întărind legăturile de dragoste şi de confidenţialitate dintre ei.

Nimeni nu poate ajunge la intimitate fără să plătească, în mod personal, un preţ. Uneori, preţul acesta poate să fie măsurat în termeni de suferinţă şi de durere. Dar privilegiul ajungerii la intimitate atârnă mai greu în balanţă decât suferinţa.

Cum se ajunge la intimitate

Intimitatea este deplină doar atunci când se realizează în toate

domeniile vieţii: emoţional, fizic, social şi spiritual – domenii care afectează şi care susţin „întreaga fiinţă”. Intimitatea dintre doi oameni poate fi comparată cu picioarele unui scaun. Ori de câte ori vreunul dintre cele patru picioare care susţin scaunul este defect, va exista o lipsă de apropiere.

Intimitatea emoţională

Intimitatea emoţională începe atunci când tinerii căsătoriţi împărtăşesc experienţa vieţii lor: simţăminte, concepţii, convingeri, ţinte, domenii de interes, timp. Şi totuşi, cât de repede, aceşti doi oameni care şi-au jurat unul altuia să-şi unească vieţile într-una singură, se vor grăbi să apuce pe căi diferite, către destinaţii opuse.

Atunci când a fost întrebat care este nivelul de comunicare în familia lui, un bărbat a răspuns: „Ce comunicare? Noi nu comunicăm. Ea nu prea are nimic de spus în afară de casă, prietenele ei şi copiii. Iar pe mine acestea nu mă interesează”. Dar tocmai aceasta este ceea ce zideşte intimitatea. Intimitatea nu vine atât de mult în urma împărtăşirii unor crize emoţionale devastatoare, pe cât vine în urma împărtăşirii acestor lucruri mici, aparent neînsemnate, dar care sunt atât de importante.

În cartea sa *Blue Collar Marriage (Albastrul colier al căsniciei,* sociologul Mirra Komarovsky relatează că, dintre căsniciile din rândul clasei muncitoare, una din trei eşuează în atingerea idealului pe care îl avem, cei mai mulţi dintre noi, în ceea ce priveşte intimitatea emoţională.3 Komarovsky a descoperit că aceste căsnicii sunt lipsite de intimitate datorită faptului că niciunul dintre parteneri nu este interesat decât în foarte mică măsură de viaţa celui de lângă el, acestor cupluri lipsindu-le, în primul rând, nu acele discuţii profund revelatoare de sine, ci acele discuţii referitoare la viaţa de zi cu zi, a fiecăruia dintre ei, în toate aspectele ei mărunte. Cu alte cuvinte, capacitatea de a vorbi cu partenerul de viaţă despre propriile sentimente conduce la dezvoltarea unei relaţii suficient de libere ca să poţi vorbi cu el şi despre lucrurile mici şi neînsemnate ale vieţii, amănunte care fac plăcere sau care dor, ştiind cu certitudine că, lângă tine, există cineva care te ascultă cu atenţie. Se pare, deci, că intimitatea se construieşte pe capacitatea de a vorbi despre întâmplările fiecărei zile – ce a făcut el şi ce a spus ea, reuşitele sau eşecurile copiilor, îngrijorările cu privire la sănătatea părinţilor, ce a mai spus şeful sau ce. s-a întâmplat după ce ai rămas în drum fără benzină. Acest schimb de informaţii conduce la o implicare în viaţa celuilalt, precum şi la

simţământul că eşti auzit şi ascultat.

În plus, intimitatea include capacitatea de a percepe ceea ce simte şi ceea ce are nevoie partenerul tău, precum şi înclinaţia de a fi dispus să faci acele schimbări prin care să te adaptezi acestor nevoi atunci când situaţia o cere. Această dăruire de sine înseamnă oare o pierdere a propriei identităţi? Nicidecum, dar ea implică o dispoziţie reciprocă de a răspunde dorinţelor celuilalt.

O astfel de apropiere emoţională se poate dezvolta doar într-un loc sigur, într-o zonă în care ne simţim bine… Dacă vreunuia dintre parteneri îi este teamă că va fi criticat, rănit, jignit sau înţeles greşit, atunci părtăşia la acest nivel va fi aproape imposibilă. Astfel, realizarea apropierii emoţionale este, în mare măsură, dependentă de acceptare.

Cicăleala şi critica sunt distrugătoare pentru intimitate. Fiecare dintre cei doi tânjeşte după apropierea emoţională, dar o atmosferă de căutare a greşelilor şi de condamnare va conduce doar la construirea unor ziduri emoţionale care îi va despărţi pe unul de celălalt.

În timp ce critica poate fi o lovitură de moarte dată intimităţii şi dragostei, aprecierea constantă este un ziditor eficient şi puternic al intimităţii. În căsnicie, noi ne influenţăm întotdeauna unul pe celălalt – pozitiv, negativ sau pasiv. Noi avem capacitatea de a ne vindeca sau de a ne răni unul pe celălalt, de a ne reface sau de a ne epuiza, de a ne ajuta sau de a ne împiedica. Noi îl putem face pe partenerul nostru să se simtă important, activ şi valoros sau îl putem face să se simtă inutil şi lipsit de orice valoare. Haideţi să mergem într-o direcţie pozitivă!

Intimitatea fizică

Pentru că nu am înţeles ce este adevărata intimitate sau cum poate ea îi găsită, cultura noastră preamăreşte falsa intimitate: sex brut, fără o relaţie apropiată plină de semnificaţie. Nevoia de intimitate îi împinge pe oameni să treacă din pat în pat, în încercarea zadarnică de a găsi o experienţă afectivă împlinitoare! Pentru posibilitatea de a fi îmbrăţişat de altcineva, în timpul unei întâlniri sexuale dincolo de graniţele căsniciei, este sacrificat respectul de sine. Atunci când totul s-a sfârşit, participanţii se simt mai rău decât înainte şi atât de singuri încât simt că trebuie să încerce din nou.

Mai mult decât atât, oamenii se tem de intimitate. Este mult mai uşor să-şi dezbrace hainele şi să-şi ofere trupurile, decât să se ofere pe ei înşişi. Trupurile sunt folosite ca un înlocuitor pentru intimitatea

emoţională. Atunci când intimitatea emoţională este scurt-circuitată de dragul intimităţii fizice, rareori se ajunge la adevărata intimitate.

În relaţiile în care intimitatea emoţională a fost neglijată, sexul devine, în cele din urmă, banal, plictisitor sau inexistent. O relaţie superficială conţine prea puţină apropiere, iar sexul este folosit, în principal, pentru eliberarea de tensiune, pentru a dovedi că cei doi se potrivesc sau pentru a crea iluzia de intimitate.

Educaţia sexuală este importantă, dar intimitatea nu se poate obţine prin tehnici sexuale experte. Pasiunea şi dorinţa care să dureze o viaţă întreagă rezultă din împărtăşirea valorilor, a ţintelor şi a convingerilor. Atât nivelul de satisfacţie, cât şi cel de frecvenţă, al vieţii voastre sexuale sunt determinate, în primul rând, de gradul de apropiere la care aţi ajuns. Atunci când se atinge nivelul cel mai înalt al apropierii emoţionale, sensibilitatea sexuală creşte.

Dimensiunea fizică a unei relaţii nu este suficientă pentru a face ca relaţia să rămână interesantă şi plăcută, indiferent de cât de frumoase sunt trupurile celor doi. Sexualitatea intensă durează toată viaţa doar atunci când doi oameni continuă să-şi împărtăşească şi să-şi exploreze unul celuilalt cele mai intime simţăminte.

Intimitatea emoţională este un lucru extraordinar. Atunci când este experimentată, ea rezultă mă bucurie pură, fericire copilărească şi amuzament, toate într-un singur pachet. A încerca să realizezi mai întâi experienţa sexuală, fără ca, înainte de aceasta, să ajungi la apropierea emoţională, este echivalent cu a pune căruţa înaintea cailor: simţămintele apar abia după stabilirea unei relaţii apropiate, calde, pline de afecţiune, pe parcursul unei perioade mai lungi de timp.

Intimitatea socială

Intimitatea socială implică împărtăşirea domeniilor de interes şi a hobby-urilor celuilalt. Unii oameni au interese şi pasiuni atât de divergente, încât ocupă continente diferite. Pentru a uni aceasta „prăpastie” care îi desparte, este nevoie de construirea unui pod al intereselor comune.

Unii oameni, însă, nu învaţă niciodată acest lucru. Fiecare dintre cei doi merge pe drumul lui distinct, construind şi dezvoltând o lume lipsită de implicarea şi de interesele celuilalt.

Frank este un pasionat de sport. Pentru el, o săptămână tipicii include jogging, în fiecare zi, tenis de câmp de două ori pe săptămână, în timpul iernii, în lunile de primăvară şi de vară, baseball, şi, peste toate

acestea, vizionarea tuturor meciurilor de la televizor. O excursie până în Hawai, sau în vreun alt loc îndepărtat, pentru a urmări un anume meci, nu reprezintă ceva neobişnuit pentru el. Frank aşteaptă ca soţia sa să-i îngăduie întotdeauna şi cu plăcere participarea la toate evenimentele sportive care îi stârnesc interesul.

Joan se bucură de majoritatea acestora, chiar dacă ea are domenii diferite de interes. O veţi găsi participând la fiecare meci al lui Frank, fiind prietenoasă şi, pentru propriul amuzament, ţinând scorul şi evidenţa greşelilor de joc. A făcut un adevărat efort pentru a înţelege aspectele mai dificile ale fotbalului. Agenda ei personală ar conduce-o la un concert, la o piesă de teatru, sau poate chiar la un spectacol de balet. Va merge Frank împreună cu ea, în anumite ocazii, ca răspuns la investiţia masivă de timp şi de energie pe care o face ea pentru a se implica în lumea *lui?* Niciodată! „Nu mă interesează câtuşi de puţin genul acesta de preocupări copilăreşti şi lipsite de sens!" s-ar putea să-l auzi spunând pe prietenul nostru. Refuzul său de a împărtăşi interesele soţiei sale va face ca în sufletul lui Joan să se adune resentimente şi frustrare – o ameninţare serioasă pentru intimitate.

Împărtăşirea experienţelor, dobândirea unor cunoştinţe suplimentare cu privire la pasiunile partenerului de viaţă, petrecerea de timp împreună, în activităţi captivante, încurajează afecţiunea şi cunoaşterea reciprocă. Aceia care doresc să aibă o relaţie maritală intimă, trebuie să-şi împletească vieţile laolaltă prin a petrece împreună o parte din timpul liber al fiecăruia, în activităţi de interes comun.

Intimitatea spirituală

Atunci când un soţ şi o soţie se apropie tot mai mult de Dumnezeu, prin aceasta ei se apropie tot mai mult şi unul de celălalt. Un cuplu care doreşte să experimenteze intimitatea completă, trebuie să caute, mai întâi, intimitatea spirituală. Fără intimitate în dimensiunea spirituală, nu poate niciodată să existe o intimitate fizică sau emoţională totală. Intimitatea spirituală oferă acea forţă şi acea profunzime pe care cuplurile obişnuite nu le cunosc.

Intimitatea spirituală poate fi alimentată de participarea împreună la biserică. Închinarea din familie şi participarea la activităţile bisericii, atât cele sociale, cât şi cele spirituale, precum şi îndeplinirea unor funcţii de slujbaşi ai bisericii, pot să zidească intimitatea.

Nimic nu poate apropia mai mult un cuplu decât rugăciunea împreună. Un nou mod de rugăciune care poate reprezenta un adevărat

sprijin pentru apropiere este „rugăciunea de părtăşie”. Împreună în fiecare seară, unul dintre parteneri începe „rugăciunea de părtăşie” prin a se ruga pentru un subiect anume.

Apoi, celălalt se roagă pentru acelaşi subiect. După aceasta, vă rugaţi pentru următoarea povară pe care o ai pe suflet. Te rogi mai întâi tu, cel care a propus subiectul, şi apoi partenerul tău se roagă pentru acelaşi lucru. Continuaţi în felul acesta până când aţi amintit toate problemele pentru care doriţi să vă rugaţi. Mâine va fi rândul partenerului tău să prezinte propriile subiecte de rugăciune.

Atunci când vă rugaţi unul pentru preocupările celuilalt, ele devin propriile voastre preocupări. Veţi deveni tot mai familiarizaţi cu problemele care sunt foarte aproape de sufletul partenerului vostru de viaţă – un important factor pentru intimitate. O astfel de rugăciune va reprezenta, probabil, o conversaţie la nivelul 1 (vezi nivelurile de conversaţie). În curând vă veţi identifica atât de mult unul cu poverile celuilalt, încât nici nu vă veţi mai aduce aminte a cui a fost pentru prima dată povara, problema respectivă.

Studiile care au fost făcute arată că acele cupluri în care partenerii nu se potrivesc unul cu celălalt în domeniul religios, participă mai rar la biserică şi sunt mult mai predispuse la divorţ. Chiar atunci când cei doi împărtăşesc aceleaşi convingeri religioase, implicarea lor în activităţi religioase diferite poate deveni un factor de separare. Atunci când el se implică mai mult în activităţile comitetului de construcţii, în timp ce ea se ocupă de grupele de rugăciune ale femeilor din biserică, cei doi se vor trezi că merg pe căi separate. Cu toate că nu este absolut necesar să împărtăşiţi orice experienţă spirituală, este foarte important să includeţi între acestea şi ceva de care să vă puteţi bucura împreună.

Dacă în viaţa noastră nu ar fi existat dimensiunea spirituală, Harry şi cu mine nu am mai fi astăzi împreună. În primii noştri ani de căsnicie ne-am confruntat cu dificultăţi serioase, probleme atât de mari, încât nu îmi imaginam că vreun cuplu le-ar putea supravieţui. Nu am avut parte de niciun fel de sfătuire premaritală. Chiar dacă nu mai eram nişte adolescenţi, eram totuşi tineri, naivi şi cu totul necunoscători în ceea ce priveşte domeniile vieţii de căsnicie. Am încercat să ne rezolvăm singuri toate problemele, dar n-am reuşit prea bine lucrul acesta.

Copiii au venit mai repede decât ne aşteptam: una, două, trei sarcini neplanificate (înainte de inventarea pilulelor anticoncepţionale). Harry era încă la colegiu, pregătindu-se să devină pastor, iar bani nu prea aveam. Am continuat să o ducem greu şi în primii lui ani de slujire pastorală. Eram

chemaţi să-i ajutăm pe alţii să-şi îndrepte viaţa, dar nu ne puteam ajuta pe noi înşine. Participam la biserică cu credincioşie, aveam serviciu de închinare în familie, ne citeam Bibliile şi făceam toate „lucrurile bune" care puteau fi aşteptate din partea unor creştini, dar situaţia noastră se înrăutăţea continuu.

Dacă nu ar fi fost credinţa noastră, am fi putut azvârli la gunoi căsnicia noastră, considerând că ceea ce aveam nu merita să fie păstrat şi că ar fi mai bine să ne eliberăm reciproc de suferinţa pe care o trăiam. În acel moment, Domnul mi-a dat o experienţă care ne-a schimbat pentru totdeauna vieţile şi căsnicia. Eu m-am schimbat, căsnicia noastră s-a schimbat şi, în cele din urmă, şi Harry s-a schimbat. De fapt, legătura spirituală a fost cea care ne-a păstrat împreună în momentele noastre cele mai grele.

Nevoia Lui şi nevoia Ei de intimitate: sunt ele diferite?

Într-un serial de televiziune, Archie Bunker îi spunea, într-o ocazie, cu sarcasm, soţiei sale Edith: „Problema în legătură cu comunicarea dintre noi este aceea că eu vorbesc în engleză, iar tu poţi să asculţi doar în bani". Replica lui Archie era o remarcă datorată aprecierii situaţiei din punctul de vedere masculin, dar ea poate fi repetată, asemenea unui ecou, de mii de cupluri în care niciunul dintre cei doi nu poate să înţeleagă ce vrea, cu adevărat, partenerul lui de căsnicie. Bărbaţii şi femeile par să aibă nevoi de intimitate cu totul diferite, şi este foarte important să înveţi să accepţi şi să înţelegi aceste diferenţe.

Vi-i prezint pe Phyllis şi Arnie. Phyllis este ceea ce se numeşte un apărător public, adică un avocat care apără, din oficiu, interesele celor nevoiaşi, iar Arnie predă matematica la Universitate. Amândoi au o viaţă ocupată şi complicată. Atunci când Phyllis ajunge seara acasă, ea simte nevoia să-i împărtăşească lui Arnie tot ceea ce s-a întâmplat peste zi – cum a reuşit să susţină apărarea, ce a spus suspectul, cum a tratat-o avocatul acuzării. Toate acestea îi sună străin lui Arnie, care ar prefera să citească ziarul sau să se uite la televizor.

„El mă ascultă", comentează Phyllis, „dar face totul ca eu să-mi dau seama că nu-i face nicio plăcere. Şi când, în cele din urmă, termin tot ceea ce aveam de spus, îl întreb cum a fost ziua pentru el. De obicei, îmi răspunde: „Ca întotdeauna, nimic nou", sau alte remarci non-informative de genul acesta. Nu îmi spune nimic despre modul în care şi-a petrecut el ziua. Aş vrea ca el să facă parte din lumea mea şi aş vrea ca şi el să mi-o

împărtăşească pe a lui".

Aci trebuie să facem câteva observaţii. Mai întâi, Arnie are un temperament diferit de cel al lui Phyllis şi nu simte nevoia de a povesti toate evenimentele zilei, aşa cum face ea. De fapt, Arnie ar prefera să nu vorbească deloc. Munca pe care o desfăşoară el îi cere să vorbească toată ziua. Atunci când ajunge acasă, doreşte să aibă pace şi linişte până când se eliberează de stres.

Un alt factor intră în scenă. Dr. Pierre Momeli, medic şi autor de cărţi, remarcă faptul că, pentru o bună funcţionare a creierului său, bărbatul are nevoie de o pauză, de un timp în care să fie rupt de ceea ce se petrece în jurul său. Emisfera stângă a creierului guvernează partea vizuală, mai intuitivă, a vieţii. Bărbaţii au oricum tendinţa de a se specializa în folosirea emisferei cerebrale stângi, dar această emisferă este deosebit de solicitată atunci când un bărbat este angajat într-o profesie precum cea a lui Arnie, care pretinde, din partea capacităţilor lui analitice, un efort excesiv. Atunci când Phyllis îi mai solicită şi ea o porţie de concentrare pentru a o asculta, aceasta este deja peste puterile lui.

Nici slujba lui Phyllis nu este floare la ureche, dar ea are la dispoziţie un timp în care să facă tranziţia, pentru că ajunge acasă înaintea lui Arnie. După cum spune Dr. Momeli, noi cu toţii avem nevoie de un timp de pauză, un timp în care să lăsăm emisfera cerebrală stângă să se relaxeze, comutându-ne pe cea dreaptă. Câteva dintre activităţile care ne pot ajuta să facem această schimbare ar putea include: cititul ziarului, privitul la televizor, un anume hobby, jogging-ul, exerciţiul fizic, lucrul în grădină sau ascultarea unei muzici care ne place. Chiar şi pregătirea cinei sau pusul mesei pot reprezenta o schimbare de ritm.

Pentru a ajunge la intimitate, partenerii de căsnicie au nevoie să-şi împărtăşească unul celuilalt ce se întâmplă în lumea fiecăruia dintre ei, dar cei mai mulţi dintre oameni au nevoie, după ce se întorc de la serviciu, de un timp în care să fie lăsaţi în pace. Salutaţi-vă unul pe celălalt cu afecţiune şi în mod plăcut, apoi luaţi-vă douăzeci-treizeci de minute, sau mai mult, ca timp de tranziţie. După ce acesta a trecut, fiecare dintre voi trebuie să îi acorde celuilalt atenţie totală – ca atunci când vă întâlneaţi unul cu celălalt în perioada de curtenie.

Există şi un alt factor care ar putea explica de ce Arnie nu vrea să vorbească atunci când vine acasă de la lucru. Dr. James J. Lynch, profesor de psihologie şi autor al cărţii *The Language of the Heart: The Body's Response to Human Dialogue* (Limbajul inimii: răspunsul organismului la dialogul uman), arată că, atunci când oamenii vorbesc, presiunea lor

arterială creşte.5 Deoarece profesorii vorbesc toată ziua, tensiunea arterială a lui Arnie s-ar putea să fie foarte ridicată. Atunci când un bărbat cere să fie linişte şi să fie lăsat în pace, probabil că el răspunde, pur şi simplu, nevoii intense a organismului său după o perioadă de linişte, fără de care s-ar prăbuşi.

Un studiu efectuat la Universitatea Loyola, cu privire la diferitele nevoi ale organismului omenesc, a arătat că bărbaţii care doreau relaţii apropiate erau mai imuni la stres şi aveau mai puţine probleme de sănătate decât aceia care nu doreau legături intime. Cercetătorii au intervievat o mie două sute de adulţi şi au descoperit că, în ceea ce priveşte femeile, un înalt grad de intimitate le asigură o mai mare fericire, dar nu reprezintă, pentru ele, un amortizor împotriva stresului şi nici nu le afectează, în vreun fel, starea de sănătate. În ceea ce priveşte bărbaţii, însă, existenţa unui grad înalt de apropiere în cadrul unei relaţii nu le furnizează fericire, dar este strâns corelată cu toleranţa la stres şi cu reducerea numărului problemelor de sănătate. Această descoperire conduce la concluzia că, pentru bărbaţi, intimitatea reprezintă un puternic mecanism de auto-protecţie şi le influenţează, în mare măsură, starea de sănătate.

Aşa cum am menţionat mai înainte, bărbaţii şi femeile au modele de comunicare diferite, modele care îşi au originea în copilărie şi care le afectează, mai târziu, întreaga viaţă. Fetele au tendinţa de a se juca în grupuri mici, cel mai adesea cu o „cea mai bună prietenă”. În centrul prieteniei lor stau discuţiile despre viaţă şi împărtăşirea „secretelor”. În cazul lor, prietenia depinde de conversaţie şi de destăinuirea reciprocă. Nu contează dacă informaţiile împărtăşite sunt, sau nu, importante; experienţa destăinuirii, a împărtăşirii este cea care zideşte apropierea dintre ele. Fetelor din afară le este dificil să aibă acces în interiorul grupului, dar, dacă sunt acceptate, ele vor fi tratate ca egale. Fetele preferă relaţiile lipsite de conflicte, în care se simt a fi cele mai bune prietene între ele. Atunci când apare conflictul, în cele mai multe dintre situaţii relaţia se rupe, fără prea mari şanse de reconciliere.

Băieţii, pe de altă parte, se joacă în grupuri mari. Timpul când sunt împreună este petrecut mai mult în activitate, decât în conversaţie. Băieţii din afară pot pătrunde cu uşurinţă în interiorul grupului, dar, odată intraţi, ei trebuie să lupte pentru poziţia lor în cadrul acestuia. Această luptă pentru întâietate este cea care dă tonul discuţiilor dintre ei. În loc de a-şi împărtăşi secrete, băieţii se angajează în tot felul de jocuri competitive, pentru a-şi dovedi bărbăţia. Pentru a-şi îmbunătăţi poziţia în cadrul grupului, ei se ceartă cu privire la cine este cel mai bun şi la ce, provocându-se unul pe

celălalt la povestiri. Aceasta este distracţia lor preferată.

Băieţii şi fetele cresc şi se maturizează cu aceste modele de comunicare diferite, parţial învăţate şi parţial moştenite, încercând, în cele din urmă, să stabilească între ei o relaţie intimă. Femeia va căuta, în această relaţie matură, o versiune îmbunătăţită a „celei mai bune prietene" din copilărie, acea prietenă căreia să-i poată împărtăşi totul. De aceea, un bărbat care îi va răspunde prin împărtăşirea simţămintelor lui lăuntrice şi prin destăinuirea secretelor din trecut şi a dificultăţilor din copilărie, îi va înduioşa inima.

Date ştiinţifice demne de încredere arată faptul că bărbaţii au tendinţa de a defini intimitatea în termenii posibilităţii de a desfăşura o activitate împreună cu o femeie: să mănânce împreună, să se plimbe împreună pe malul unei ape sau să viziteze împreună un loc neobişnuit. Pentru ei nu contează aproape deloc dacă nu-şi împărtăşesc unul altuia secretele.

Chiar şi atunci când un cuplu ajunge la un nivel intim de comunicare, lucrul acesta va avea pentru fiecare dintre cei doi o semnificaţie deosebită. Pe măsură ce-şi împărtăşesc unul altuia simţămintele şi discută lucrurile sub toate amănuntele, ea va simţi o profundă apropiere emoţională. El, însă, dacă este nevoit să discute lucrurile sub toate amănuntele, întorcându-le şi pe o parte, şi pe cealaltă, cel mai probabil că va resimţi o lipsă, un gol, sau va începe să creadă că relaţia lor nu merge bine. Dacă ea încearcă să consolideze relaţia prin discutarea problemei, el va face tot posibilul pentru a evita orice discuţie, cât de mică, deoarece consideră că aceasta le-ar putea slăbi relaţia. De aceea, chiar şi atunci când amândoi procedează aşa cum consideră ei că este cel mai bine pentru salvarea relaţiei, relaţia este în pericol. Fiecare dintre ei vede situaţia printr-un sistem de filtrare care, pentru el, are sens, dar la care celălalt răspunde negativ.

Cathy îi povestea lui Randy despre o anumită situaţie dificilă cu care se confruntase la serviciu. Pe măsură ce înainta în relatare, ea dădea toate amănuntele, încercând să explice clar cine ce a spus şi cum s-au desfăşurat lucrurile în mod exact. Pe tot parcursul povestirii, Randy a făcut tot felul de glume şi i-a întrerupt şirul ideilor cu lucruri care nu aveau nicio legătură cu ceea ce spunea Cathy. Glumele lui cu privire la situaţia prin care trecuse ea au înfuriat-o. Cathy dorea ca simţămintele ei să găsească înţelegere şi, poate, o destăinuire de aceeaşi magnitudine din partea lui. În loc de aceasta, Randy i-a oferit sfaturi, a încercat să găsească el o rezolvare pentru problema ei şi, ca un supliment la glumele pe care le făcuse până

atunci, a început să pună la îndoială modul în care interpretase ea situaţia. Cathy nu a simţit numai că Randy nu o ascultase, ci şi că lui nu-i păsa deloc de simţămintele ei. Lui Randy îi păsa, dar răspundea mai mult în genul discuţiilor pe care le au bărbaţii între ei, în timp ce se află în vestiar.

Nevoia de apropiere a lui Cathy a condus la o distanţare emoţională. Ea a încercat să restabilească intimitatea prin conversaţie şi prin împărtăşirea secretelor – singurul mod de apropiere pe care îl cunoştea. Randy a răspuns în singurul mod pe care, la rândul lui, îl înţelegea – oferind sfaturi. Cu cât ea se străduia mai mult să creeze o atmosferă de intimitate prin discuţii şi prin dezvăluirea simţămintelor ei lăuntrice, cu atât mai multe sfaturi îi oferea el. Rezultatul: Cathy s-a simţit nepriceputã şi foarte singură, iar Randy nu a putut înţelege de ce ea nu-şi putea rezolva problema acum, când el îi oferise soluţia. Fiecare dintre ei se simţea frustrat şi considera acum relaţia lor ca fiind total nesatisfăcătoare.

Bărbaţii simt nevoia de intimitate dar nu o caută, deoarece li se pare că aceasta ar ameninţa individualitatea lor. Odată ce au ajuns la ea, cel mai adesea se vor retrage. Un astfel de comportament este foarte derutant pentru femei, deoarece ele, odată ce au ajuns la intimitate, simt în inima lor dorinţa de a o menţine. Şi bărbaţii doresc intimitatea, dar nu prea multă o dată. Aceasta explică efectul de yo-yo al multor aventuri extramaritale. Un bărbat poate ajunge la un mare grad de apropiere cu o femeie, pentru ca apoi să se retragă în siguranţa serviciului şi a căsniciei sale până când nevoia sa de intimitate va ieşi din nou la suprafaţă.

Certurile şi conflictele pot, de asemenea, să devină nişte încercări de redobândire a siguranţei. Dacă un bărbat simte că este în pericol de a fi atras către intimitate sau că i se pretinde acest lucru, atunci este posibil ca el, în mod deliberat, să încurajeze distanţarea, poate chiar separarea, prin crearea unei atmosfere de antagonism.

Realizarea unei căsnicii intime depinde de capacitatea de a înţelege şi de a te adapta acestor nevoi atât de diferite. Cei mai mulţi dintre noi dorim ca partenerul nostru de căsnicie să fie atât cel mai bun prieten al nostru, cât şi iubitul nostru, numai că, fiecare dintre noi avem idei diferite cu privire la modul în care putem atinge această ţintă. Simpla neînţelegere corectă a modurilor diferite în care concep intimitatea bărbatul şi femeia, poate face ca un cuplu, altminteri pozitiv, să fiarbă în suc propriu.

Reţineţi: Stilul poate fi diferit, dar ţinta este aceeaşi – aceea de a te simţi aproape de fiinţa pe care o iubeşti.

Un cuplu se îndrepta, mergând cu maşina, către restaurantul la care urma să ia cina pentru a-şi sărbători cea de-a cincea aniversare a căsătoriei.

Toate detaliile fuseseră puse la punct cu grijă. Rochia ei era nouă, cumpărată chiar pentru ocazia aceea; coafura şi manichiura fuseseră pregătite special. Aruncă o privire către bărbatul chipeş de la volan. De ce oare se simţea atât de golită pe dinăuntru, în seara aceasta atât de deosebită? Ce se întâmplase cu dragostea aceea pe care o împărtăşiseră cândva? în încercarea de a găsi un răspuns la această dilemă, aproape că se lipi de scaunul maşinii. În cele din urmă, reuşi să dea glas gândurilor care nu-i dădeau pace: „Tu nu mai eşti romantic cu mine. De ce nu mă mai iubeşti ca altă dată?" în stilul său liniştit, de nezdruncinat, el a răspuns: „Cine s-a schimbat?"

Femeile sunt, aproape întotdeauna, gata să arunce vina lipsei de intimitate asupra soţilor lor. De fapt, sondajul *Communication Inventory* a arătat că, dintre cei care au răspuns la chestionar, femeile şi-au acuzat soţii pentru lipsa de intimitate în număr de cinci ori mai mare decât şi-au acuzat bărbaţii soţiile. O privire mai atentă asupra relaţiei s-ar putea să vă aducă înaintea ochilor o imagine cu totul diferită. Înainte de a vă acuza partenerul pentru lipsa de intimitate, priviţi mai bine la voi înşivă.

Îndepărtarea

Pentru unele cupluri, apropierea emoţională este ceva rar. De ce se tem unii oameni să se lase cunoscuţi? Cei care au răspuns la chestionarul meu, *CI,* au spus că se tem de apropierea emoţională datorită următoarelor motive, enumerate în ordine descrescătoare:

Bărbaţi	**Femei**
1 Teama de a fi respins de parteneră	1. Teama de a fi respins de partener
2. Amintiri dureroase din trecut	2. Probleme nerezolvate ale relaţiei actuale
3. Probleme nerezolvate ale relaţiei actuale	3. Faptul de a fi fost rănită şi dezamăgită prea tare pentru a mai încerca din nou
4. Faptul de a fi fost rănit şi dezamăgit prea tare pentru a mai încerca din nou	4. Amintiri dureroase din trecut

Atunci când au fost întrebaţi cu privire la motivele care-i împiedică să se deschidă, să se descopere ei înşişi faţă de partenerul de viaţă. 10

procente dintre bărbaţi şi 14 procente dintre femei au spus că ei au făcut deja lucrul acesta. Opt procente dintre bărbaţi şi patru procente dintre femei considerau că nu este necesar să o facă. Alte motive care au urmat în lista aceasta, în ordine descrescătoare, au fost: teama de respingere; teama ca nu cumva aceasta să fie folosită împotriva lor; prea dureros ca să discute.

Atunci când au fost întrebaţi cu privire la amintirile dureroase sau la problemele nerezolvate din trecut, 11 procente dintre bărbaţi şi 26 procente dintre femei au răspuns că încercaseră să îngroape aceste rămăşiţe supărătoare dar nu reuşiseră. În timp ce, dintre bărbaţi, doar 7 procente încercaseră să le mărturisească soţiilor lor aceste lucruri, dintre femei procentul a fost de 20% în această privinţă. Femeile sunt mai dispuse să rişte a-şi dezvălui trecutul decât sunt bărbaţii.

Mulţi oameni nu se simt niciodată suficient de bine în ceea ce priveşte propria persoană, sau nu se simt niciodată suficient de în siguranţă încât să se dezvăluie pe ei înşişi aşa cum sunt în realitate. Fie că nu ştiu cum să facă lucrul acesta, fie că se tem de consecinţe.

Cea care alimentează teama este critica. Fiecare remarcă negativă îl îndepărtează pe partenerul tău de tine. El se va retrage în spatele oricărei măşti pe care va reuşi să şi-o creeze, pentru a se adăposti de un partener care este privit ca un atacator.

Mulţi dintre noi rămânem cu totul ignoranţi cu privire la cât de multă critică, spirit acuzator şi indiferenţă exprimăm în fiecare zi faţă de partenerul nostru de viaţă. Unele relaţii implică o lipsă constantă de acceptare; şi este aproape imposibil ca un cuplu să ajungă la intimitate într-un asemenea climat. Un soţ spune într-o ocazie: „Nu-i pot spune soţiei mele ceea ce simt. Tot ceea ce face este să mă jignească şi să mă umilească". Atât timp cât bărbatul acesta aude limbajul neacceptării, el nu va avea nicio posibilitate de a ajunge la intimitate şi, în consecinţă, nici soţia lui nu va avea. Şi totuşi, tocmai ea poate fi soţia aceea care strigă: „Soţul meu nu îmi împărtăşeşte niciodată ceea ce simte!"

Tuturor ne este teamă ca cineva să ajungă să ne cunoască aşa cum suntem în realitate şi astfel, totul să fie descoperit. Este o afacere riscantă. A fi respins reprezintă una dintre cele mai mari temeri pentru un om. Dacă admitem această teamă, s-ar putea să trebuiască să admitem şi faptul că nu suntem nici pe departe atât de sinceri cu noi înşine, pe cât ne place s-o afişăm. S-ar putea ca masca să ne alunece de pe faţă şi să lase să se vadă lipsa noastră de valoare.

Este mult mai uşor să discuţi o problemă decât să dezvălui un

sentiment. Atunci când discutăm o problemă, putem să ne schimbăm părerea, astfel încât să salvăm aparenţele. Atunci când ne dezvăluim sentimentele, ne expunem lăuntrul nostru.

Îmi este mult mai uşor să-ţi fac un cadou decât să-mi descopăr simţămintele înaintea ta. Aproape că nu există niciun risc în a face un cadou, din moment ce voi primi, în schimb, aprecierea ta. Dar dacă mă deschid pe mine însămi înaintea ta, dezvăluindu-ţi sentimentele mele, şi, rămânând, din punct de vedere emoţional, goală înaintea ta, atunci sunt la mila ta. Dacă tu nu-mi vei înţelege şi nu-mi vei accepta sentimentele, s-ar putea să întâmpin, din partea ta, o atitudine de respingere aproape la fel de traumatizantă ca şi o moarte lentă.

Aşa că, mi se pare mult mai sigur, în ceea ce mă priveşte, să fac anumite lucruri pentru tine, să merg împreună cu tine în diferite locuri sau să mă îngrijesc de tine, sub aspect material, decât să mă aşez lângă tine şi să-mi descarc sufletul înaintea ta – să-ţi spun, în modul cel mai sincer cu putinţă, care sunt simţămintele mele cu privire la tine, cu privire la noi, cu privire la trecutul nostru, la viitorul nostru sau la visele mele. Pentru că, până când nu voi fi în stare să fac acest lucru cu tine şi pentru tine, înseamnă că, de fapt, nu ţi-am dăruit nimic. Am păstrat doar pentru mine însămi darul cel mai important dintre toate.

În cartea sa *Walking on Water* (Mersul pe apă), Madeleine L'Engle povesteşte despre un rabin foarte pios care s-a trezit, într-o zi, faţă în faţă cu tânăr şi devotat discipol al său. Într-un moment de înflăcărare aproape iraţională, tânărul a exclamat: „O, învăţătorule, te iubesc!

Bătrânul înţelept şi-a ridicat privirea dintre cărţi şi l-a întrebat pe zelosul său adept: „Ştii ce mă doare, fiul meu?"

Tânărul a rămas nedumerit. Apoi, revenindu-şi, a îngăimat: „Nu-ţi înţeleg întrebarea, învăţătorule. Eu încerc să-ţi spun cât de mult însemni tu pentru mine, iar tu mă încurci cu întrebări care nu au nicio legătură cu aceasta."

Întrebarea mea nu este nici confuză şi nici fără legătură cu ceea ce ai spus tu, i-a răspuns învăţătorul, pentru că dacă nu ştii ce mă doare, atunci cum mă poţi iubi cu adevărat?"

În acelaşi fel, dacă nu ne deschidem înaintea partenerului nostru de căsnicie, dacă nu ne lăsăm descoperiţi de el, ne aşezăm singuri ca un obstacol în calea primirii dragostei.

Ideal ar fi să putem ajunge la o relaţie în care să ne putem împărtăşi cele mai lăuntrice temeri şi cele mai mari bucurii, într-un deplin simţământ de siguranţă. Într-o astfel de relaţie nu ar exista niciodată respingere. Dar

lucrul acesta nu este cu putinţă. Suntem cu toţii oameni şi, mai devreme sau mai târziu, după ce ţi-ai exprimat simţămintele, partenerul tău te va dezamăgi, te va umili, te va înţelege în mod greşit sau te va respinge cu nepăsare. Exasperat, te poţi retrage, spunând: „Asta este! Nu-i voi mai spune niciodată nimic!” Dar, dacă nu rişti să te expui din nou şi din nou, este imposibil să menţii intimitatea.

Pentru a ajunge la intimitate în cadrul unei relaţii, trebuie să rişti ceva. Te poţi izola, reţinându-te de la o împărtăşire deschisă a sentimentelor, te poţi proteja de o posibilă suferinţă ulterioară, dar, în acelaşi timp, te privezi singur de intimitate. Rănile trecutului sunt mult mai uşor de suportat atunci când sunt împărtăşite cu persoana pe care o iubeşti.

Apropierea

Intimitatea vine odată cu auto-dezvăluirea. Auto-deschiderea contribuie la construirea unei relaţii mai interesante şi mai plăcute. S-ar putea ca gândul dezvăluirii adevăratului vostru „Eu” să vă sperie la fel de tare ca acela de a face planorism. Dar, chiar dacă nu vă dezvăluiţi simţămintele lăuntrice, tot nu puteţi împiedica propria deschidere de sine. Tăcerea sau refuzul de a te deschide, îi comunică partenerului tău un mesaj important: „Nu am încredere în tine, sau nu ţin destul de mult la tine încât să fac acest efort”. În loc de a transmite acest mesaj negativ care distruge intimitatea, de ce să nu învăţaţi să vă deschideţi pe voi înşivă într-un mod potrivit şi eficient?

Auto-deschiderea sau deschiderea de sine, înseamnă să comunici cuiva informaţia despre tine în mod verbal. Notarea gândurilor tainice într-un jurnal nu poate fi considerată deschidere de sine. Adevărata deschidere de sine presupune ca tu să dezvălui informaţii, gânduri şi simţăminte noi. Este vorba despre mai mult decât o discuţie superficială sau repetarea acelor lucruri care au fost deja discutate. Această deschidere poate include observaţii cu privire la ceva ce ai trăit, sentimente legate de trecutul tău sau de situaţiile prezente, gânduri cu privire la tine însuţi sau la ceilalţi, nevoi şi dorinţe pe care le ai sau pe care le-ai avut. Deschiderea de sine implică, neapărat, sinceritate.

Cât de deschis eşti?

„Eul” nostru este alcătuit din patru părţi componente: Eul deschis, Eul orb, Eul ascuns şi Eul necunoscut. Pentru avă ajuta să înţelegeţi

diferitele „eu-ri”, precum şi pentru a vă da seama cât de deschişi sau cât de închişi sunteţi în fiecare dintre aceste domenii, studiaţi diagrama următoare:

Eul deschis Cunoscut de tine însuţi Cunoscut de ceilalţi	Eul orb Necunoscut de tine însuţi Cunoscut de ceilalţi!
Eul ascuns Cunoscut de tine însuţi Necunoscut de ceilalţi	Eul necunoscut Necunoscut de tine însuţi Necunoscut de ceilalţi /

Eul deschis conţine acele gânduri şi acţiuni care sunt cunoscute atât de tine, cât şi de ceilalţi. Eul orb reprezintă obiceiurile, manierele, ticurile sau „fixurile” de care noi nu suntem conştienţi, dar care, pentru ceilalţi, sunt vizibile. Eul ascuns deţine toate acele gânduri, experienţe şi simţăminte care sunt ascunse, pe care nu le împărtăşeşti niciodată celorlalţi. Ultima secţiune, Eul necunoscut, găzduieşte inconştientul, sau subconştientul, care iese la suprafaţă doar prin vise sau prin reprogramare.

Aceste patru dinamici umane nu rămân statice sau fixe. Gândurile, simţămintele şi observaţiile sunt într-o permanentă mişcare. Tot ceea ce ţi se întâmplă este preluat prin Eul necunoscut şi de acolo este selectat. Ceea ce este lipsit de importanţă pentru tine este uitat şi înmagazinat în compartimentul Eului necunoscut. Lucrurile pe care ţi le aminteşti, dar pe care nu îţi face plăcere să le împărtăşeşti celorlalţi vor fi depozitate alături de evenimentele ascunse. Alte evenimente transmit deprinderile de comportament şi obiceiurile de care nu eşti conştient şi, de aceea, ajung în Eul orb. Lucrurile pe care doreşti să le împărtăşeşti cu ceilalţi se depozitează în Eul deschis, înţelegerile profunde cu privire la Eul ascuns şi la cel orb, pot fi dobândite şi împărtăşite, de aceea ele trec în Eul deschis.

Mutarea informaţiilor din Eul orb sau din cel ascuns în Eul deschis reprezintă auto-deschiderea. Aceia care excelează în deschiderea de sine sunt deschişi atât cu ei înşişi, cât şi cu ceilalţi. Eul deschis va fi mai mare decât celelalte trei (vezi diagrama de mai jos). Cu cât sectorul Eului deschis va fi mai mare, cu atât vei avea mai multe şanse să experimentezi intimitatea. Cu cât va fi mai mare sectorul ascuns, cu atât va fi mai puţin probabil să ajungi la intimitate, dacă nu faci nişte schimbări conştiente.

Dacă Eul deschis este ceva cu totul de dorit, atunci de ce nu ne grăbim mai mult spre el? Există multe motive care îi fac pe oameni să

rămână închişi. Eticheta socială nescrisă prevede că nu este politicos să spui prea multe, prea repede. Alţii rămân închişi de teamă: teama de a nu fi respinşi sau pedepsiţi; teama de a-şi pierde reputaţia, respectul sau prietenii. Lipsa fundamentală de siguranţă reprezintă, de asemenea, un factor care contribuie la menţinerea unei atitudini de reţinere şi închidere faţă de ceilalţi.

Poate că te temi de auto-cunoaştere; dacă ajungi să-ţi cunoşti propriile greşeli şi defecte, atunci va trebui să te schimbi; şi acesta este un lucru riscant. Pentru acestea şi pentru numeroase alte motive, mulţi oameni consideră că este mai sigur să rămână închişi.

Partea de Eu pe care o dezvălui celorlalţi nu este constantă, ci este în continuă schimbare. Este posibil ca, din punct de vedere social, să fii un om deschis, dar la nivel personal, în relaţie cu partenerul tău de căsnicie, să rămâi rezervat şi precaut. Partea de Eu pe care o dezvălui depinde, de asemenea, de temperamentul tău, de starea sufletească sau de subiectul aflat în discuţie. Diagrama următoare ilustrează grafic o aceeaşi persoană, aflată în situaţii diferite.

Cercetările efectuate în domeniul auto-deschiderii confirmă faptul că noi avem tendinţa de a fi mai deschişi faţă de cei care ne sunt apropiaţi, în special faţă de partenerul de căsnicie, faţă de membrii familiei şi faţă de prietenii apropiaţi. Lucrul acesta este adevărat pentru persoanele sănătoase, care nu au suferit vreo traumă emoţională gravă. Dacă nu este tratată şi rezolvată, trauma suferită în trecut va persista, aducând multă suferinţă şi în prezent.

Studiile arată că între şaptesprezece şi cincizeci de ani, în condiţii normale, oamenii îşi îmbunătăţesc capacitatea de a se deschide faţă de ceilalţi şi de a stabili relaţii. După vârsta de cincizeci de ani, există tendinţa de a deveni tot mai rezervat, în mod deosebit atunci când o persoană „s-a fript” din punct de vedere emoţional după ce s-a deschis faţă cineva în care avea încredere. A deveni un adept al artei auto-deschiderii este o problemă care ţine de atingerea unui anumit echilibru – să înveţi cât de mult din tine să descoperi, faţă de cine, cu privire la ce şi când.

Dacă partea ta de Eu orb este prea mare, atunci este posibil ca unele defecte şi obiceiuri dăunătoare să te împiedice să realizezi afaceri de succes sau să stabileşti relaţii interpersonale. Dacă este prea mică, nu vei reuşi niciodată să te vezi aşa cum eşti în realitate. Pe de altă parte, te poţi analiza pe tine, reducând Eul orb la nimic, în timp ce tu devii un fel mecanism de ceas, din punct de vedere psihologic. Dacă Eul tău ascuns este prea mare, vei fi retras şi inabordabil; dacă este prea mic, nimic din ceea ce-ţi

împărtăşesc ceilalţi nu se va afla în siguranţă. Cu alte cuvinte, este nevoie de un echilibru. În căsnicie, ideal este să fii mai deschis.9

Mergând către auto-deschidere

Procesul de învăţare a modului prin care să te deschizi pe tine însuţi trece prin trei etape:

Etapa 1: etapa „computer".

În această fază sunt tratate doar faptele. Împărtăşeşti informaţii referitoare la slujbă, la maşină, la prieteni, la un anume hobby sau la o experienţă interesantă. Datorită barierelor emoţionale construite cu grijă, vei rămâne strict la fapte. Nu sunt descoperite simţăminte sau păreri personale; subiectele de natură emoţională sunt „strict interzise".

Etapa 2: etapa „ieri".

Treci dincolo de faptele în sine, pentru a include gânduri, sentimente şi nevoi pe care le ai în legătură cu subiectul aflat în discuţie. Poţi include aici preferinţele tale culinare, convingerile religioase, muzica preferată, planuri pentru viitor sau cea mai tristă experienţă pe care ai trăit-o. Comunicarea din etapa 2 construieşte pe faptele relatate în etapa 1, dar se dezvoltă prin exprimarea convingerilor, gusturilor, preferinţelor şi simţămintelor personale, îi spui partenerului tău ce simţi în legătură cu fiecare subiect de discuţie. Cu toate acestea, experienţele şi subiectele abordate tratează numai trecutul sau viitorul. Discutarea simţămintelor prezente este prea riscantă pentru etapa acesta.

Etapa 3: etapa momentului prezent

Auto-deschiderea adevărată, completă, presupune să-i dezvălui celuilalt cum gândeşti, ce simţi şi care sunt nevoile tale. Îţi asumi riscul de a-i spune partenerului tău de căsnicie în ce mod te afectează comportamentul său în prezent: dacă ai simţăminte pozitive sau negative în privinţa aceasta; cum îţi reţii şi îţi ascunzi sentimentele; cum îţi ajustezi povestea pentru a părea bun în ochii celorlalţi; cât de mânios, nervos sau relaxat eşti, şi aşa mai departe. Doar atunci când începi să dezvălui câte ceva din sentimentele tale actuale, poţi spune că eşti angajat într-o completă deschidere de sine.

Auto-deschiderea îşi are limitele ei

Când putem vorbi despre prea multă auto-deschidere? Poate un lucru bun să fie vreodată exagerat? Bineînţeles. Poţi să te duci şi să-ţi anunţi soţul, sau soţia: „M-am săturat de tine şi de prostiile tale. Nu te mai iubesc de ani de zile". O interpretare inexactă ar putea eticheta aceasta drept auto-deschidere. În realitate, eticheta care i se potriveşte cu adevărat este aceea de „vorbire ucigaşă". Există o linie fină de demarcaţie între comunicarea sinceră, francă, şi devastarea totală.

Nu este nevoie absolut deloc să daţi glas oricărui gând care vă trece prin cap. Actuala obsesie de a comunica pierde din vedere faptul că, pentru a menţine intimitatea, unele lucruri nu ar trebui să fie exprimate niciodată. Henry Spitz, un psihiatru renumit, spune: „Unele dintre cele mai devastatoare lucruri pe care le-am auzit vreodată urmează imediat după fraza „Dă-mi voie să-ţi spun ce simt eu cu adevărat".

Mai multe studii efectuate pe tema aceasta de către psihologi arată faptul că multe dintre motivele pentru care se ceartă cuplurile îşi au originea încă în primele zile de căsnicie, atunci când au fost rostite adevărate atrocităţi irevocabile. Într-un sondaj publicat în revista *The Family Coordinator,* cuplurile au fost întrebate: „Are partenerul tău de căsnicie tendinţa de a spune lucruri care ar fi mai bine să rămână nespuse?" Aceia care se înţelegeau bine între ei, au răspuns nu. Aceia care aveau probleme au răspuns da.

Sondajul meu, *Communication Inventory,* a condus la rezultate similare. Atunci când le-a fost pusă această întrebare, 61 de procente dintre cei intervievaţi au recunoscut faptul că partenerul lor de căsnicie spusese, cândva, ceva care ar fi fost mai bine să rămână nespus. Peste 70% dintre aceste „destăinuiri" implică o căsnicie anterioară sau o aventură extraconjugală. Nu ne putem aştepta ca dragostea să rămână intactă, după ce ne-am sfâşiat, pur şi simplu, în bucăţi, unul pe celălalt. De dragul relaţiei, este mai înţelept să laşi ca unele lucruri să rămână nespuse.

Dar, cât de mult trebuie să-i descoperi partenerului tău de căsnicie? Aceasta este o întrebare cheie pentru aceia care au mai fost căsătoriţi anterior. De obicei, este mai bine ca detaliile intime ale căsniciei anterioare să fie îngropate odată cu trecutul. A dezvălui prea mult poate să genereze un simţământ de nesiguranţă, întrebări serioase sau comparaţii, în mintea unui partener de căsnicie care, altfel, se simte în siguranţă şi are încredere în tine.

Relaţiile sexuale de dinainte de căsnicie ar trebui fie să mărturisite înainte de nuntă, fie să nu fie mărturisite deloc. Aceasta nu înseamnă că

orice contact sexual trebuie să fie dezvăluit. Mărturisirea poate fi sinceră, dar menţionarea unor detalii confidenţiale nu serveşte nimănui ci, dimpotrivă, poate fi dăunătoare.

Înainte de a cere din partea cuiva deschidere totală, sau de a oferi tu această deschidere totală, este nevoie să îţi pui câteva întrebări cercetătoare: Am eu sau are partenerul meu nevoie, cu adevărat, să auzim lucrul acesta? Dacă îi spun acest lucru, care vor fi consecinţele asupra relaţiei noastre? Care sunt motivele pentru care vreau să spun sau să aud aceste informaţii? în situaţia aceasta, deschiderea totală ne va fi de folos sau ne va dăuna?

Mărturisirea unui adulter sau a unei alte probleme personale, trebuie să fie abordată într-o manieră individuală. O mutare greşită v-ar putea arunca într-o catastrofă zdrobitoare. Înainte de a lua vreo decizie cu privire la viitor, căutaţi sfatul unui specialist creştin în terapie maritală şi faceţi lucrul acesta înainte ca prea multe hotărâri ireparabile să fi fost deja luate.

În ciuda imboldului de a recurge la o deschidere totală, multe lucruri ar trebui să rămână nespuse. Câteodată, sinceritatea neînţeleaptă poate acţiona ca un bumerang. A nu rosti anumite adevăruri dureroase nu este acelaşi lucru cu a fi fals sau mincinos. Dacă vreţi ca o relaţie intimă să reziste, comentariile şi informaţiile nemiloase şi chinuitoare trebuie păstrate sub tăcere.

Armonizarea

Jumătate din lupta pentru intimitate constă în auto-deschidere. Cealaltă jumătate constă în arta de a accepta simţământele care îţi sunt împărtăşite de celălalt. Reţineţi faptul că aceasta este o stradă cu două sensuri. Cât de adesea auzim: „Noi nu avem intimitate în căsnicia noastră. Soţul meu (soţia mea) nu-mi spune niciodată nimic cu privire la simţământele sale". A vorbi despre propriile simţăminte constituie doar o jumătate din intimitate. Jumătatea cealaltă este reprezentată de capacitatea de a accepta în mod deschis şi de a înţelege simţământele care îţi sunt împărtăşite de celălalt. Adevărata intimitate presupune o acceptare necondamnatoare. Poate cineva să-şi verse sufletul la infinit înaintea partenerului său de căsnicie, dar fără acceptare, intimitatea nu va apărea niciodată.

Dacă treci printr-o experienţă care te îngrijorează, te simţi mai bine dacă i-o împărtăşeşti şi partenerului tău? Dacă partenerul tău trece printr-o

criză emoţională, ce face: o suportă singur, ţinând totul în el sau o împărtăşeşte cu tine? De-abia jumătate dintre soţii şi soţiile chestionaţi în *CI* au spus că partenerul le acceptă ideile şi simţămintele, susţinându-i şi ajutându-i, în timp ce 20 de procente dintre ei au spus că partenerul nu face niciodată lucrul acesta sau că îl face foarte rar.

Stăpânirea acestei abilităţi presupune ca tu să-ţi dezvolţi sensibilitatea în trei domenii: ascultarea reflectivă, clarificarea sentimentelor şi invitaţia de a împărtăşi mai multe sentimente.

Ascultarea reflectivă

Cea mai bună cale de a-ţi manifesta înţelegerea şi acceptarea este aceea de a reflecta verbal simţămintele „auzite" de la partenerul tău.

Soţul: (mesaj exprimat la persoana I) M-a deranjat foarte tare aseară, la grupa de rugăciune, când, în timp ce-mi spuneam părerea cu privire la Evrei 11, tu m-ai lovit cu piciorul pe sub masă. Acest gest m-a făcut să simt că eu nu am dreptul să vorbesc fără ca, mai întâi, să-ţi cer ţie permisiunea.

Soţia: (ascultare reflectivă) Faptul că te-am lovit cu piciorul pe sub masă te-a făcut să te simţi mustrat pentru că tu ai privit acest gest ca pe o încercare de a te ţine sub control.

Observaţi că soţia nu a încercat să-şi apere purtarea, să evite conflictul printr-o scuză sau să-şi nege intenţiile. Ea doar a reflectat sentimentele trăite de el, mărturisind clar că le-a auzit, le-a înţeles şi le-a acceptat ca fiind justificate.

Clarificarea sentimentelor

Uneori, sentimentele sunt exprimate nedesluşit sau indirect, astfel încât este dificil să stabileşti precis ce anume a vrut să exprime partenerul tău. În asemenea împrejurări, este potrivit să ceri o lămurire.

Soţul: Uneori urăsc, pur şi simplu, să vin acasă.

Soţia: Nu îţi place căminul nostru sau eşti supărat?

Întrebările diminuează sentimentele, dar ele pot fi folosite în mod eficient şi pentru a verifica cum stau lucrurile atunci când situaţia pare confuză.

Invitaţia de a împărtăşi mai mult

Unii oameni încearcă să-şi dezvăluie sentimentele, dar nu reuşesc să se exprime clar. Astfel de persoane pot reacţiona pozitiv atunci când tu le estimezi corect sentimentele şi le faci invitaţia de a spune mai mult.

Soţia: (împărtăşindu-şi sentimentele într-un mod neclar) îmi este dor de California.

Soţul: (făcându-i invitaţia de a spune mai mult) Aş vrea să-mi spui mai mult: de ce anume ţi-e dor din California?

Atunci când învăţaţi pentru prima dată să acceptaţi sentimentele celuilalt, asiguraţi-vă că nu veţi cădea într-una din următoarele capcane destul de obişnuite:

— Evitaţi să vă apăraţi singuri cu cuvintele „Eu nu am făcut… (lucrul care a generat simţămintele negative ale celuilalt)!"

— Evitaţi negarea simţămintelor: „Eu, unul, nu m-aş simţi aşa dacă aş fi în locul tău!"

— Evitaţi să-i spuneţi partenerului vostru că este greşit sau rău pentru că simte „în felul acela": „N-ar trebui să fii supărat din cauza aceasta!"

— Evitaţi să analizaţi problema: „Adevărata problemă este…"

— Evitaţi să oferiţi soluţii pentru problema în cauză: „Iată ce ar trebui să faci…"

Este imposibil să fii intim cu cineva care nu vrea să-şi împartă cu tine intimitatea. Dorinţa trebuie să fie însoţită de consimţământul reciproc. Nu poate exista apropiere acolo unde una dintre persoane doreşte apropierea, iar cealaltă o respinge. Într-o astfel de situaţie este posibil să existe o relaţie afectivă, dar intimitatea curge în ambele direcţii.

Planul lui Dumnezeu în ceea ce priveşte căsătoria este acela ca soţul şi soţia să trăiască împreună într-o atmosferă intimă, de respect reciproc. Prin apropierea vieţuirii zilnice împreună, atitudinile şi acţiunile noastre intră în mod constant în impact cu ale celuilalt. Simţământul că suntem acceptaţi ne susţine şi ne atrage pe amândoi într-o relaţie a exprimării reciproce a dragostei. Respingerea ne face să ne închidem unul faţă de celălalt. Avem în noi o mare capacitate de a ne zidi sau de a ne dărâma unul pe celălalt.

Cum se transformă intimitatea de-a lungul anilor

Intimitatea nu rămâne constantă, ci se schimbă în decursul timpului. Se pare că în special femeile îşi formează o imagine nerealistă cu privire la constanţa intimităţii, ridicând faţă de partenerii lor pretenţii de auto-deschidere nejustificate. În orice relaţie, intimitatea nu este niciodată statică, ci se află într-o permanentă mişcare şi transformare.

În decursul timpului, fiecare cuplu ajunge, la un moment dat, într-o

perioadă când cei doi se îndepărtează unul de celălalt. Cerinţele serviciului, copiii, grijile casei, părinţii, biserica şi prietenii îi acaparează. Intervine epuizarea. Rămâne prea puţin timp şi prea puţină energie pentru celălalt. Simţămintele de frustrare, rănirea reciprocă şi mânia îi separă pe cei doi. fiecare dintre ei se întreabă dacă, nu cumva, căsătoria lor a fost o greşeală şi dacă vor mai reuşi vreodată să se apropie unul de celălalt.

Cei care sunt căsătoriţi mai de curând s-ar putea să creadă că relaţia lor este compromisă, dar aceia a căror căsnicie a trecut deja testul timpului, vă pot spune că, dacă perseveraţi, dacă nu vă lăsaţi descurajaţi, veţi ajunge din nou să vă apropiaţi unul de celălalt. Timpul este de partea voastră. Toate acestea fac parte din suişurile şi coborâşurile unei relaţii normale. Intimitatea nu este un fenomen constant, imuabil, ci un proces în care apropierea vine şi pleacă. Cu alte cuvinte, nu aruncaţi relaţia la gunoi doar pentru că simţiţi că intimitatea a scăzut. Când se întâmplă lucrul acesta, el reprezintă doar un semnal pentru a vă rechema pe amândoi la apropiere unul de celălalt. Pentru a redobândi intimitatea, încercaţi următoarele:

Luaţi-vă o pauză de umor şi de bună dispoziţie.

„Dacă tu şi partenerul tău râdeţi de mai puţin de cincisprezece ori pe zi – incluzând aici şi trei ocazii de râs în hohote – înseamnă că nu râdeţi suficient", spune Hendric Wiesinger, psiholog şi cercetător în domeniul efectelor râsului. Umorul contribuie la creşterea apropierii, deoarece el indică valori, interese, inteligenţă şi imaginaţie similare.

Dacă doriţi să vă măriţi cota de râs, iată câteva idei:

— Observaţi la ce fel de umor este sensibil partenerul vostru. Decupaţi din ziare desene şi caricaturi amuzante, alcătuind o foaie hazlie. Încercaţi ca, la următoarea masă, se aşezaţi pe locul partenerului vostru un text distractiv.

— Povestiţi-i o întâmplare amuzantă pe care aţi citit-o sau aţi auzit-o. Prin schimbul de experienţe amuzante veţi construi între voi legături de „apropiere plăcută".

— Jucaţi-vă cu cuvintele. În loc de a accepta tot ceea ce se spune ca reprezentând valoarea evidentă a cuvintelor, treceţi-le din nou prin mintea voastră, căutându-le un dublu înţeles.

— Spuneţi o glumă. Nu se pune aici problema unei glume lungi şi plictisitoare, ci a unor replici pline de umor şi al căror tâlc este uşor de prins.

— Daţi-vă drumul la râs. Râdeţi sănătos, din toată inima, lăsând ca latura voastră comică să se desfăşoare; strâmbaţi-vă unul la celălalt sau

scoateţi sunete hazlii.

— Cultivaţi un caracter jucăuş. Puneţi-vă porecle pe care să vi le cunoaşteţi doar voi sau spuneţi-vă unul celuilalt bancuri pe care nu le-aţi spune în public. Creaţi-vă un fel de tradiţii numai ale voastre. Comunicarea veselă, amuzantă, creează un simţământ de confidenţialitate.

Dacă, până acum, tu şi partenerul tău de căsnicie nu aţi râs împreună, este timpul să începeţi. Scriptura vorbeşte despre lucrul acesta: „O inimă veselă este un bun leac" (Proverbe 17: 22).

Stabiliţi, în fiecare săptămână, o oră pentru o discuţie tare.

Pentru aceasta, cuplul trebuie să fie de acord să petreacă săptămânal o oră în care să vorbească unul cu celălalt fără să fie întrerupţi. Timp de treizeci de minute soţia va vorbi despre sine şi despre nevoile pe care le resimte în cadrul relaţiei. *Strict interzis:* acuzarea soţului pentru faptul că nu reuşeşte să-i satisfacă aceste nevoi. În loc de aceasta, ea trebuie să se concentreze asupra propriilor nevoi, asupra temerilor sale şi asupra simţămintelor pe care le are cu privire la sine în cadrul şi în afara relaţiei. În timpul acestor treizeci de minute în care vorbeşte soţia, soţului nu-i este îngăduit să o întrerupă sau să facă vreun comentariu. Pentru că nu poate să-şi formuleze un răspuns, el este, oarecum, obligat să audă din partea soţiei sale lucruri pe care, în condiţii normale, s-ar putea să nu le audă. Apoi, este rândul lui să vorbească timp de treizeci de minute despre propriile nevoi. Şi el trebuie să urmeze acelaşi plan, vorbind doar despre nevoile pe care le resimte, fără să o critice sau să o condamne pe soţia lui pentru eventuale greşeli în privinţa aceasta. Reţineţi: *Nu vă opriţi din vorbit după doar cincisprezece minute.* Specialiştii au observat că, în primele cincisprezece minute, oamenii vorbesc foarte repede şi superficial, şi doar în următoarele cincisprezece minute trec la un nivel de comunicare mai profund.

Angajaţi-vă în maratonul intimităţii

Nathaniel Branden, doctor în filosofie, consilier şi autor, recomandă un maraton de douăsprezece ore pentru cuplurile a căror intimitate are nevoie de ajutor. Acest maraton nu este destinat unei practicări zilnice, ci pentru ocazii speciale, „o dată la un an".

Ambii parteneri trebuie să fie de acord să petreacă douăsprezece ore consecutive împreună, fără copii, televizor, cărţi, ziare, apeluri telefonice sau alt fel de întreruperi, cu excepţia meselor şi a vizitelor la baie. Conversaţia voastră poate să includă tot ceea ce are caracter personal.

Nu vă este îngăduit să vorbiţi despre repararea maşinii, despre notele proaste ale copilului sau despre instalarea sistemului de irigaţii. Tot ceea ce discutaţi trebuie să fie personal şi să se concentreze asupra relaţiei voastre. Dacă niciunul dintre voi nu simte nevoia să vorbească, atunci puteţi să păstraţi tăcerea.

Unele cupluri descoperă încă din primele clipe o apropiere de necrezut. În alte cupluri, cei doi se simt stângaci şi nu ştiu cum să înceapă. Alţii se simt deranjaţi sau chiar se supără dar, în mod invariabil, încep să vorbească. Se poate isca chiar şi o ceartă. Cu toate acestea, după ce diferenţele de opinie au fost expuse, fiecare dintre ei simte pentru celălalt mai multă dragoste. Apropierea care rezultă îi îndeamnă, adesea, să facă dragoste. Maratonul intimităţii a fost eficient, trag ei concluzia!

De multe ori, cuplurile se opresc din drum în punctul acesta, chiar dacă cele douăsprezece ore nu s-au încheiat încă. Discuţiile deschise, în care trebuiau să vorbească cu inima, au fost abandonate. Un nivel mai profund de comunicare şi intimitatea care putea să se dezvolte cu acea ocazie lipsesc. Acum, conversaţia se concentrează, în mod spontan, asupra speranţelor şi asupra viselor pentru viitor care poate că nu au fost dezvăluite niciodată mai înainte. Cuplurile care petrec împreună toate cele douăsprezece ore ating un nivel de intimitate fără precedent.

Alte metode mai simple, dar amuzante de a crea intimitate ar putea fi:

Participaţi împreună la nişte cursuri. Nişte cursuri de gătit, de artă sau de peisagistică vor dezvolta un interes comun şi vor furniza un nou subiect de conversaţie.

Întâlniţi-vă o dată pe săptămână pentru a lua, împreună, prânzul în oraş. Întâlnirea cu partenerul de căsnicie la mijlocul zilei sparge monotonia săptămânii şi oferă acel „ceva” pe care să-l aştepţi cu nerăbdare.

Provocaţi-vă partenerul la o bătaie cu perne. După ce v-aţi prăpădit de râs, împărtăşiţi-vă câteva simţăminte intime cu privire la relaţia voastră sexuală.

Citiţi o carte împreună. Citiţi pe rând, cu voce tare, oprindu-vă din când în când pentru a discuta impresiile pe care le aveţi cu privire la ceea ce citiţi.

Creaţi o nouă tradiţie. Aceasta poate fi ceva ce poate fi amintit şi sărbătorit în fiecare an. Un cuplu pe care îl cunosc sărbătoreşte data la care au participat la seminarul *Căsnicie completă.* Au stabilit o seară specială în care revăd împreună materialul studiat în ocazia aceea şi angajamentul pe care şi l-au luat atunci unul faţă de celălalt.

Adevărata intimitate înseamnă apropiere, amuzament şi romantism, toate în acelaşi pachet. Experimentarea intimităţii reprezintă o aventură care înfrumuseţează şi îmbogăţeşte viaţa, încercările de a trăi fără ea au drept rezultat o senzaţie de gol interior. Cu ea însă, întreaga viaţă capătă un nou sens.

7
Conversaţia sexuală: străini în noapte

Intimitatea veritabilă trebuie să fie atinsă mai întâi în afara dormitorului, pentru a putea fi, apoi, realizată şi în interiorul lui. Pasiunea care durează toată viaţa este rezultatul intimităţii şi nu al manipulării experte a organelor genitale.

Un soţ se plângea rubricii „Dear Abby" că, de când soţia sa devenise procuror, nu mai realizaseră nimic împreună, nu mai fuseseră la niciun spectacol, nu mai reuşeau să ajungă la niciun consens, iar între ei se manifesta o totală lipsă de interes unul faţă de celălalt, inclusiv faţă de sex. Abby a recomandat o discuţie sinceră între cele două părţi.

O soţie care se simţea frustrată i-a scris Dr-lui Joyce Brothers despre simţămintele pe care le avea, de obicei, după ce ea şi soţul ei făceau dragoste şi despre dorinţa ei de a discuta cu el şi de a se cuibări la pieptul lui. „Credeţi că se va schimba vreodată ceva?" întreba ea. „Este posibil", a răspuns Dr. Brothers, „dar producerea acestei schimbări depinde de capacitatea ta de a discuta cu soţul tău despre ceea ce simţi".

Un sondaj efectuat pe mai mult de douăzeci şi şase de mii de bărbaţi şi femei a identificat comunicarea ca fiind unul dintre cele mai importante aspecte ale relaţiei sexuale. „Mai mult decât oricare alt factor", a relevat sondajul, „eficienţa exprimării preferinţelor şi a simţămintelor sexuale ale cuiva reprezintă cheia unei vieţi sexuale reuşite".

„Care este cel mai important lucru pe care l-aţi învăţat, cu privire la sex, în urma cercetărilor pe care le-aţi făcut?" a fost întrebată Alexandra Penney, autoarea cărţii *Great Sex.* Răspuns: „Înainte de orice altceva, comunicarea reprezintă elementul vital, decisiv, crucial, esenţial, în sex. „Comunicarea este atât de peste măsură de menţionată şi de explicată că mi s-a făcut lehamite de cuvântul acesta. Dar realitatea este şi rămâne aceea că, în majoritatea relaţiilor, una dintre cele mai mari probleme este reprezentată de incapacitatea celor doi parteneri de a cere, unul de la celălalt, ceea ce vor şi ceea ce au nevoie".

Specialiştii în domeniul sexului sunt cu toţii de acord că toate

cuplurile ar trebui să stea de vorbă cu privire la problemele lor sexuale. Cu toate acestea, aproape niciunul dintre ei nu face vreo aluzie la modul concret în care s-ar putea realiza această ţintă atât de nobilă.

Cum se face că acest cel mai fascinant subiect cunoscut de omenire este şi cel mai dificil de discutat pentru un cuplu? Cum se face că, acelaşi cuplu care poate să discute cu orele diferite probleme legate de casă, amuţeşte cu totul atunci când trebuie să discute despre viaţa lui sexuală?

Unii oameni consideră că sexul este la fel de natural, şi de la sine înţeles, ca şi respiraţia, şi că, de aceea, nu este nevoie să discuţi despre el. În definitiv, orice altceva care este la fel de natural ca şi sexul ar trebui să se realizeze în mod spontan, fără să fie plănuit sau discutat. Concepţia aceasta este bună doar atât timp cât totul merge aşa cum trebuie. Dar ce se va întâmpla cu un astfel de cuplu, dacă va ajunge să se confrunte cu o problemă în domeniul acesta?

O femeie spunea: „Nu vreau să fiu nevoită să îi spun lui Harv ce anume vreau. Suntem căsătoriţi de doisprezece ani. Dacă nu şi-a dat seama până acum, nu o va face niciodată. Şi, dacă ar trebui *să-i spun* să facă ceva, nu ar mai fi acelaşi lucru. Vreau să facă ceea ce face pentru că mă iubeşte, nu pentru că îi cer eu". Bietul Harv, este lăsat în total întuneric în ceea ce priveşte preferinţele sexuale ale soţiei sale, din cauza imaginii ei idealiste cu privire la capacitatea lui intuitivă. Şi dacă Harv nu reuşeşte să intuiască în mod corect, ea îl va eticheta drept un soţ neiubitor şi egoist. Nu este cinstit!

Există şi oameni care consideră că nu este nevoie să vorbească despre sex, ci, în loc de cuvinte, se bazează pe exprimarea non-verbală pentru a comunica ce le place şi ce nu le place. Retrăgându-se, mişcând o mână sau schimbând poziţia, este posibil să exprimi ce anume doreşti şi ce nu doreşti. La începutul relaţiei lor, majoritatea cuplurilor se bazează pe exprimarea non-verbală. Prin atingere şi prin călăuzirea mâinilor, un mesaj poate fi exprimat şi recepţionat. Asemenea metode non-verbale lucrează – până la un punct – dar acest gen de semnale pot fi uşor interpretate greşit.

Mai sunt şi aceia care fac totul ca să evite conflictul. Atunci când se iveşte vreo problemă, indiferent de ce natură, incluzând aici şi problemele sexuale, ei îşi bagă capul în nisip. Unii oameni nu simt nevoia să vorbească despre sex sau nu se simt în largul lor să facă acest lucru sau consideră că nu este romantic să discuţi despre aşa ceva. Iar altora le este frică.

Cea mai dificilă lecţie de comunicare este aceea care se referă la comunicarea sexuală. Oamenii pot recurge la cele mai copilăreşti metode de a transmite mesaje indirecte, atunci când este vorba despre sex. „Soţul

meu nu îmi cere niciodată să facem sex", mi-a spus o participantă la seminarul nostru. „Singurul lucru pe care îl face este să se învârtă de colo-colo prin casă cu o figură de căţeluş bătut. Când îl întreb ce s-a întâmplat, îmi spune: Ce s-a întâmplat? Noi nu am mai făcut sex de o săptămână şi tu mă întrebi ce s-a întâmplat!'".

Aşa numitele metode de comunicare precum istericalele, tăcerea insinuantă, îmbufnarea, irascibilitatea, înjurăturile şi ameninţările sunt câteva dintre tacticile folosite în tratarea conflictelor de natură sexuală. Se pare, însă, că nimic în afară de exprimarea şi de ascultarea deschisă şi sinceră nu este de folos în direcţia aceasta.

Participanţii la sondajul *Communication Inventory* au manifestat aceeaşi reţinere în discutarea deschisă a problemelor legate de sex Aproximativ 30% dintre ei, atât bărbaţi, cât şi femei, au spus că pot discuta cu partenerii lor despre diferitele aspecte ale relaţiei lor sexuale. Restul de 70 de procente fie erau nesiguri în privinţa aceasta, fie au spus că, în mod categoric, nu pot discuta acest gen de lucruri. Un procent enorm, de 72%, au indicat clar faptul că doresc ca partenerii lor de căsnicie să fie mai deschişi în a discuta despre simţămintele lor sexuale.

Aceia care nu se pot deschide şi nu pot vorbi despre ceea ce îi face să se simtă bine şi ce îi face să nu se simtă bine, despre ceea ce vor şi ceea ce nu vor, sunt candidaţi potenţiali la simţăminte de frustrare, la mânie şi la resentimente. Asemenea simţăminte este puţin probabil că vor conduce la o relaţie sexuală superioară. Consilierii în probleme maritale susţin că până şi problemele maritale foarte grave pot fi rezolvate repede atunci când cei doi pot să discute în mod deschis.

„Atunci când nu ne luăm timp să discutăm pe îndelete problemele cu care ne confruntăm, mă simt tensionată şi irascibilă. Dar imediat după ce am stat de vorbă, mă simt mai apropiată de soţul meu. Are aproape acelaşi efect ca şi când m-ar mângâia fizic. Apoi, de cele mai multe ori, simt nevoia să facem dragoste", mi s-a destăinuit una dintre participantele la seminarul *Căsnicie completă,* care învăţase adevărata valoare a comunicării deschise.

În concluzie, aceia care doresc o viaţă sexuală superioară trebuie să spună, să informeze, să descopere, să facă cunoscut, să divulge, să afirme, să declare, să destăinuie – cu alte cuvinte, să-şi SPUNĂ unul celuilalt – ceea ce vor şi simt nevoia să primească.

Întâlniri intime

Comentatorul de radio Paul Harvey ne relatează povestea unui tânăr soţ care s-a dus la maternitate să-şi vadă copilaşul nou-născut: un băieţel. După ce a stat puţin cu copilul său, asistenta medicală l-a întrebat dacă nu ar dori să vorbească şi cu soţia sa. „De ce aş vorbi cu ea tocmai acum? Nu ne-am mai vorbit unul celuilalt de doi ani". Este o ilustraţie patetică a modului în care stau lucrurile atunci când, într-un cuplu, cei doi se deschid unul faţă de celălalt sexual, dar nu şi emoţional.

Practicarea sexului pentru a scăpa de starea de tensiune, pentru a dovedi că dragostea încă există sau pentru a atesta masculinitatea sau feminitatea, poate crea iluzia de intimitate dar, în cele din urmă, conduce la aceeaşi goliciune interioară, la acelaşi simţământ de zădărnicie ca şi sexul din plictiseală sau din rutină. Dacă relaţia nu este bazată pe deschidere şi pe încredere şi dacă nu conferă acel simţământ de libertate, atunci sexul nu poate fi o exprimare veritabilă a dragostei. Un cuplu care se grăbeşte către intimitatea genitală în timp ce neglijează intimitatea emoţională poate crede că, pentru a-şi salva căsnicia, trebuie să înveţe pe ce butoane să apese pentru a atinge un succes maxim. În astfel de cazuri, până şi cele mai ingenioase tehnici conduc, în cele din urmă, la experienţe nesatisfăcătoare, banale. Şi căutarea după intimitate poate continuă: parteneri noi, metode noi, tehnici experte, ultima carte apărută, terapie intensivă, un seminar, sau cel mai recent film în domeniu.

Nimic nu dă rezultate!

Este posibil ca cineva să înveţe cum să ajungă la orgasm sau cum să-şi ajute partenerul să realizeze această experienţă. Dar intimitatea veritabilă trebuie să fie atinsă mai întâi în afara dormitorului, pentru ca, apoi, să poată fi realizată şi în interiorul lui. Pasiunea care durează toată viaţa este rezultatul intimităţii şi nu al manipulării experte a organelor genitale.

Numai atunci când un cuplu învaţă însemnătatea iubirii adevărate, când practică acceptarea reciprocă deplină, când învaţă principiile comunicării eficiente, când lămureşte deosebirile şi preferinţele individuale şi când practică respectul şi încrederea reciprocă, abia atunci poate să se aştepte la o experienţă sexuală satisfăcătoare. Satisfacţia sexuală sănătoasă este rezultatul armoniei realizate în celelalte aspecte ale relaţiei. În acelaşi fel, simţămintele negative acumulate în oricare dintre aceste aspecte îşi manifestă adesea efectele, în primul rând, în viaţa sexuală a cuplului.

Unirea sexuală, sau „a deveni un singur trup", reprezintă punctul culminant al armonizării şi al unificării în fiecare dintre aceste aspecte. Atunci când unul (sau mai multe) dintre aceste ingrediente esenţiale ale

unei relaţii totale lipseşte, simpla discutare a problemei nu va ajuta cuplul în atingerea unei experienţe sexuale superioare. Aspectul sexual al relaţiei nu poate fi separat de restul relaţiei. Dimpotrivă, o relaţie sexuală plină de satisfacţie reprezintă un barometru al relaţiei ca întreg.

Ori de câte ori un cuplu vine la mine pentru a-mi mărturisi că au o „problemă sexuală", arunc mai întâi o privire asupra contextului relaţiei lui, în ansamblu. Satisface el nevoia ei emoţională de dragoste şi de siguranţă? Satisface ea nevoia lui de apreciere şi de respect? Se acceptă ei unul pe celălalt sau relaţia lor este dominată de critică şi de cicăleală, ceea ce-i face pe amândoi să se evite unul pe celălalt şi să acumuleze în ei resentimente? Stăpânesc cei doi tehnicile fundamentale ale comunicării? Este fiecare dintre ei în stare să exprime clar ceea ce doreşte şi să asculte cu tot interesul? îşi înţeleg ei, unul celuilalt, nevoile diferite pe care le au şi încearcă să-şi împlinească, unul celuilalt, aceste nevoi? Există, în relaţia lor, o distribuire egală a puterii şi a autorităţii sau unul dintre ei îl stăpâneşte pe celălalt? Doar după ce aceste întrebări au primit un răspuns satisfăcător este posibil să trecem la discutarea unei probleme sexuale.

Dacă lăsaţi fără răspuns toate aceste întrebări legate de relaţie, ele îşi vor pune amprenta într-un mod negativ pe întreaga discuţie despre sex. Orice problemă nelămurită, orice rănire sufletească, orice luptă pentru întâietate, orice resentiment sau orice neînţelegere, vor fi duse cu voi în dormitor. Armonia sexuală durabilă şi experienţa sexuală superioară sunt rezultatele construirii unei relaţii reciproc satisfăcătoare.

Obstacole în calea celor care se iubesc: mânia şi teama

Multe dintre problemele din dormitor sunt rezultatul mamei nerezolvate. Totul începe cu mici atacuri care produc răni sufleteşti de nevindecat. Acestea se transformă, în curând, în resentimente. În colecţia mea de caricaturi este şi una clasică, înfăţişând o soţie care are o mistrie în mână şi construieşte, în mijlocul patului, un zid solid, de cărămidă. Soţul ei intră în cameră, vede roaba şi mortarul, evaluează situaţia şi apoi spune: „Tot mai eşti furioasă?"

Cine poate să se urce în pat şi să îmbrăţişeze pe cineva faţă de care are resentimente şi simţăminte de mânie? Soţia supusă şi ascultătoare poate să-i permită soţului ei să-i folosească trupul, dar îl pedepseşte prin abţinerea de la orice manifestare a bucuriei. Îi arată ea lui! Apropierea fizică este aproape imposibilă atât timp cât nu există apropiere emoţională.

Dormitorul este folosit, adesea, pentru exteriorizarea multora dintre

problemele existente în celelalte domenii ale relaţiei unui cuplu. O femeie poate să se simtă sub controlul total al soţului ei, incapabilă de a lua decizii sau de a acţiona singură. În consecinţă, simţământul valorii personale este serios avariat. Ea respinge avansurile lui sexuale, inventând o scuză după cealaltă. Probabil că nici măcar nu este conştientă de faptul că încearcă „să obţină şi ea o victorie" şi să-i „plătească cu vârf şi îndesat", astfel încât să poată să fie stăpână şi ea măcar pe ceva din propria viaţă.

Abţinerea de la relaţia sexuală poate fi o metodă non-verbală de a vă pedepsi unul pe celălalt sau de a vă exprima mânia. Douăzeci de procente dintre cei chestionaţi în *CI* au recunoscut că practică refuzul privilegiilor sexuale ca pe un mod de a-l pedepsi pe celălalt. Refuzul relaţiei sexuale este, în esenţă, o luptă pentru putere.

Exprimarea noastră non-verbală este întotdeauna la lucru, chiar şi atunci când dormim. Simţămintele de ostilitate pot fi exprimate în patul conjugal prin delimitarea teritoriului personal, întorcându-i spatele celui de lângă noi şi trăgându-ne cât mai departe de el cu putinţă. Prin astfel de mesaje non-verbale semnalăm respingerea partenerului.

Într-o altă situaţie, soţul abuzează verbal de soţia sa, numind-o „proastă", „incapabilă" şi „nepriceputa grasă". El o atacă pe ea, dar, în realitate, este foarte îngrijorat din cauza unor ocazii recente în care lui nu i-a reuşit erecţia. Eul său masculin se simte prea ameninţat pentru a recunoaşte că *el* este cel care are o problemă, aşa că îşi acuză soţia.

În general, soţul impotent acumulează înăuntrul său o mare povară de mânie nerezolvată, îndreptată împotriva soţiei sale. De-a lungul anilor, ostilitatea sa creşte. Incapabil să-şi exprime în mod direct mânia, el se răzbună pe ea prin incapacitatea de a face sex. Soţul impotent trebuie să înveţe cum să-şi descarce mânia prin cuvinte, şi nu prin organele genitale. Exprimarea directă a mâniei este un gând care îi sperie pe mulţi, dar specialiştii atestă faptul că, odată ce acest lucru are loc, interesul crescut şi potenţa revin. Ostilitatea este un inhibitor al fazei dorinţei, în cadrul reacţiei sexuale. Atunci când ostilitatea, deschisă sau reprimată, intră în dormitor, ea poate scurtcircuita faza dorinţei, cea a excitaţiei sau cea a orgasmului.

Un alt obstacol în calea discutării îngrijorărilor de natură sexuală îl reprezintă teama de a nu fi luat în râs, ironizat, criticat sau considerat anormal. Cu alte cuvinte, frica cea mare este aceea de *respingere.* Ori de câte ori simţim că există o lipsă de acceptare totală, teama ne împiedică să ne deschidem.

Aşa libere şi emancipate cum sunt femeile astăzi, ele nu sunt,

totuşi, lipsite de temeri cu privire la diferitele aspecte sexualităţii lor. Probabil că, pentru ele, principalul factor de îngrijorare şi de teamă este propria greutate. În mintea multor femei, kilogramele în exces le elimină din liga „celor mai dorite" şi le plasează în categoria celor mai puţin dorite, în ciuda altor atribute compensatoare pe care le au. Din moment ce latura sexuală a cuiva este întotdeauna strâns legată de latura psihologică, dacă o femeie simte că trupul ei este urât şi nedorit, ea nu va fi în stare să reacţioneze sexual fără să se simtă stânjenită sau fără să-i fie teamă. Dacă soţul ei o tachinează – chiar şi în glumă – spunându-i că are sâni mici, picioare prea slabe sau kilograme în plus, probabil că ea se va intimida şi nu se va simţi în largul ei în timpul întâlnirilor sexuale.

Femeile se îngrijorează, de asemenea, cu privire la ce este şi ce nu este normal. Este normal să nu ajungi la orgasm de fiecare dată? este normal să ajungi la orgasm doar prin stimularea manuală a clitorisului? De câte ori pe săptămână este normal să ai sex? Este normal să vrei să fii ţinută în braţe după contactul sexual?

Teama de a nu ajunge la orgasm reprezintă un alt inhibitor sexual pentru femei, iar îngrijorarea şi teama, în privinţa aceasta, pot să excludă dinainte această posibilitate. Altor femei le este teamă să-şi manifeste bucuria şi plăcerea, deoarece au crescut în familii în care au fost învăţate sau li s-a sugerat că sexul este ceva murdar sau rău: „Fetele cuminţi nu…" „Toţi băieţii urmăresc acelaşi lucru…" „Referitor la aceasta, toţi bărbaţii gândesc că…" în funcţie de gradul de severitate al educaţiei victoriene pe care au primit-o, asemenea atitudini îşi lasă amprenta lor. De asemenea, există o altă categorie de femei care se tem să-şi asume un rol sexual prea ofensiv, deoarece nu vor ca soţii lor să le considere prea îndrăzneţe sau prea emancipate.

Bărbaţii, la rândul lor, îşi au propriile lor temeri, cu toate că sunt mai puţin dispuşi să şi le recunoască sau să şi le exprime verbal. Deşi îngrijorările lor au motive diferite, bărbaţii au, din pricina aceasta, simţăminte de teamă şi de nelinişte cel puţin la fel de intense ca şi ale femeilor, dacă nu chiar mai intense.

În timp ce femeile sunt mai vulnerabile decât bărbaţii în ceea ce priveşte aspectul lor exterior, nici bărbaţii nu sunt scutiţi de propriile lor complicaţii în legătură cu modul în care le este construit corpul. Unii bărbaţi se consideră a fi „inferiori", sau „mai prejos decât…", pentru că nu au păr pe piept sau nişte muşchi proeminenţi. A fi scund de statură, a avea pielea moale ca de copil sau a avea o diformitate, sunt lucruri care pot să schilodească performanţele unui bărbat în pat şi să-i complice serios

căsnicia.

Deoarece un bărbat nu poate ascunde dacă este sau nu pregătit pentru un contact sexual, mintea lui este preocupată, în primul rând, de îngrijorările legate de performanţa pe care va fi sau nu capabil să o realizeze. Dacă soţia sa nu reuşeşte să ajungă la orgasm, el se va gândi la faptul că el a dezamăgit-o, în vreun fel oarecare, pentru că nu posedă acele tehnici sau acea pricepere pe care ar trebui să le aibă un expert în materie. Dacă ea este rece şi indiferentă, el îşi va pune întrebări serioase cu privire la îndemânarea sa sexuală sau la bărbăţia sa.

Pe măsură ce un bărbat se apropie de vârsta mijlocie, el va începe să se teamă de o diminuare a potentei lui sexuale. Dacă la un bărbat tânăr putem vorbi despre anumite temeri în ceea ce priveşte erecţia, aceste temeri se intensifică în mod serios în mintea unui bărbat în vârstă. Va reuşi erecţia? O va putea menţine pe toată durata contactului sexual? Va fi în stare să ejaculeze? Ce se va întâmpla dacă nu reuşeşte?

Chiar dacă un bărbat se bucură de o plăcere imensă în experienţa lui sexuală, în mintea lui se pot ridica întrebări serioase în legătură cu capacitatea sa de a-şi satisface soţia. Unii bărbaţi ajung chiar să se întrebe cum sunt ei, în comparaţie cu alţi bărbaţi. Alţii se întreabă dacă ceea ce doresc ei, din punct de vedere sexual, este ceva normal. Este, oare, ceea ce doresc ei în secret, ceva care ar putea fi considerat „pervers”?

Acestea sunt câteva dintre temerile majore cu care se confruntă bărbaţii şi femeile. Atunci când îţi înfrunţi temerile în mod deschis, eşti mult mai pregătit să le exprimi în cuvinte şi să cauţi o soluţie. Cu cât vei fi mai reţinut în a le privi în faţă, în a le descoperi şi discuta, cu atât îţi va fi mai greu să le rezolvi. Comunicarea deschisă a temerilor profunde pe care le trăiţi reprezintă un pas uriaş către doborârea obstacolelor care stau în calea unei iubiri şi a unei intimităţi sexuale mai profunde, dar nu este posibil ca aceste temeri să fie exprimate într-o atmosferă de critică sau de respingere.

Cum să reacţionăm atunci când temerile sunt exprimate

În ultimele câteva luni, au existat câteva ocazii în care John, un bărbat de patruzeci şi trei de ani, nu a reuşit să-şi menţină erecţia. El se teme de impotenţă şi, când găseşte momentul potrivit, îi comunică lucrul acesta soţiei sale, Angie. Atunci când Angie aude despre temerile lui, poate să reacţioneze în mai multe feluri.

Angie poate încerca să-i citească gândurile, dincolo de cuvinte. În

ciuda mesajului sincer pe care l-a primit de la John, ea nu ţine cont de ceea ce i-a spus el, ci încearcă să dea mesajului lui, propria ei interpretare. Ea se gândeşte la faptul că impotenţa lui John este strâns legată de creşterea ei în greutate şi crede că John nu o mai găseşte atrăgătoare sau interesantă din punct de vedere sexual. Dacă ea i-ar spune lui aceste lucruri, poate că el ar încerca să-i schimbe modul de gândire şi să o reasigure de admiraţia lui. Dar, atunci când aceasta se întâmplă, ea distrage atenţia de la problema lui la a ei. Acum, pentru a aduce din nou în discuţie propriile temeri, el trebuie să şi le exprime din nou. Lucrul acesta a fost extrem de dureros chiar şi prima dată. Redeschiderea subiectului acum prezintă noi complicaţii. Se pare că Angie nu l-a auzit prima dată, şi el se teme că ar fi posibil să nu-l audă nici acum, ci să se concentreze doar asupra ei însăşi.

De asemenea, Angie ar putea să respingă sau să nege temerile lui. „Dragă, nu ai de ce să te îngrijorezi. Lucrul acesta i se poate întâmpla oricărui bărbat. Nu-ţi face griji. Nu ţi se va mai întâmpla". Această asigurare, însă, se transformă într-o întrebare care îi persistă în minte: „Şi dacă, totuşi, se va mai întâmpla?" în încercarea de a-l încuraja, ea a negat problema. Şi o problemă negată este infinit mai dificil de rezolvat.

Este posibil ca Angie să evite discuţia cu privire la posibilă impotenţă a lui John de teamă ca, nu cumva, să pară că îl acuză pe el pentru această nereuşită. Ea se teme să atragă atenţia asupra problemei, aşa că evită să spună ceva. Dar evitarea subiectului îi expune pe ambii parteneri unor presupuneri greşite.

Şi atunci, cum ar trebui să răspundă cineva atunci când partenerul său îşi exprimă temerile? Temerile şi simţămintele ar trebui să fii acceptate ca fiind nişte preocupări legitime. Îngrijorarea lui John în legătură cu impotenţa sa nu ar trebui să fie negată, desconsiderată sau evitată. Dimpotrivă, ar trebui creată o atmosferă de deschidere confortabilă şi neameninţătoare, în care el să poată împărtăşi ceea ce se ascunde în spatele temerilor sale. Trebuie puse la lucru total tehnicile ascultării active. Această atmosferă îl va ajuta să se deschidă şi să primească ceva din acceptarea şi din siguranţa de care are nevoie cu atâta disperare.

„Pari preocupat de problema aceasta. Haide să vorbim despre ea!" sau „înţeleg că te simţi frustrat din cauza a ceea se întâmplă cu viaţa ta sexuală. Ia spune-mi, la ce te gândeşti? Care crezi că ar fi cauza?" sau „Eşti îngrijorat de ceea ce ţi se întâmplă din punct de vedere sexual. Mă bucur că eşti dispus să discuţi lucrul acesta cu mine. Spune-mi simţămintele tale în legătură cu aceasta". Asemenea „racorduri" aşază o temelie pentru a-l ajuta pe John să-şi împărtăşească simţămintele şi temerile.

Apoi, după ce Angie este pusă la curent cu temerile lui John, ei pot să caute împreună o soluţie. Între timp, întâlnirile lor sexuale se pot concentra mai puţin asupra organelor genitale şi mai mult asupra îmbrăţişărilor şi a mângâierilor în zonele negenitale ale corpului. Afecţiunea, părtăşia şi tandreţea devin acum mai importante decât contactul genital. O astfel de părtăşie poate conduce la o intimitate mai profundă şi, în cele din urmă, la a face dragoste în deplinul înţeles al cuvântului. Amândoi sunt acum victorioşi şi copărtaşi ai rezultatelor victoriei lor. Dacă aceste încercări de auto-ajutorare eşuează, ei se află, oricum, într-o mai bună poziţie din care să caute sfatul unui specialist, deoarece au creat, deja, o atmosferă în care să poată discuta despre problema lor.

O criză, o dificultate sau o problemă sexuală pot să separe un cuplu sau pot să-i apropie şi mai mult pe cei doi, totul depinzând de răspunsul lor la situaţia cu care se confruntă. Dacă sunt dispuşi să îşi acorde încredere şi să-şi împărtăşească temerile unul celuilalt, ei pot să-şi cimenteze şi mai mult relaţia. Sexul este cam aşa: poate sfâşia un cuplu sau îl poate uni într-o legătură mai apropiată şi mai sigură.

Deblocarea liniilor de acces

Bud i s-a plâns soţiei sale, Elaine, că viaţa lor sexuală era în impas, devenind monotonă şi plictisitoare, şi i-a propus să meargă împreună pentru a petrece weekend-ul la un motel, în încercarea de a face o schimbare, de a aduce ceva nou. Elaine a îngheţat. *Ce anume ceva nou?* s-a întrebat ea în sinea ei? După părerea ei, viaţa lor sexuală era bună aşa cum era. Ea adusese cu sine, în căsnicia lor, multe „ar trebui” şi „nu ar trebui”, cultivate cu grijă în familia strict religioasă în care crescuse. Bud încercase să discute şi mai înainte cu ea despre sex, dar ea evitase acest lucru schimbând subiectul şi căutându-şi de fiecare dată o scăpare.

Lui Alice i se pare că atingerea lui Ron este prea dură, prea aspră. În încercarea de a nu-i răni sentimentele, ea evită sexul, pe cât posibil. Atunci când au, totuşi, contact sexual, ea îndură cu greu disconfortul pe care îl resimte, temându-se să-i spună lui ce anume i-ar face ci plăcere.

Cu câţiva ani în urmă, Ted a rugat-o pe Ann în legătură cu o preferinţă sexuală care lui i-ar fi făcut plăcere. Ann l-a refuzat. De atunci, Ted nu a mai amintit nimic despre lucrul acesta, dar, în sufletul său, a adunat multe resentimente împotriva lui Ann, pentru faptul că nu acceptase să-i satisfacă rugămintea. El se simte frustrat din punct de vedere sexual.

Gloria nu doreşte să aibă sex atât de des cum doreşte Vern. Ea crede că este ceva în neregulă cu Vern, pentru că el nu vrea altceva decât sex, sex, sex. Vern, la rândul său, dispreţuieşte firea rece, insensibilă şi lipsită de bunăvoinţă a Gloriei. Între ei au avut loc schimburi de cuvinte grele, care le-au produs amărăciune, şi acum subiectul acesta a ajuns atât de sensibil, încât niciunul dintre ei nu doreşte să-l abordeze.

Aceste cupluri reflectă mulţimea acelora care se confrunta ni probleme pe care cei doi parteneri nu le-au discutat niciodată până la capăt. Ele sunt reprezentative pentru acel gen de probleme care rezultă în urma eşecului de a da glas gândurilor, sentimentelor şi dorinţelor, într-un mod deschis şi sincer. Mesajul nonverbal poate fi greşit interpretat sau total nerecepţionat. Iniţiativele luate şi aprobate de unul dintre parteneri pot părea ameninţătoare sau greu de acceptat pentru celălalt. Eforturile de comunicare sunt, uneori, refuzate.

Multe dintre aceste atitudini au fost reliefate de sondajul *CI.* Doar 29 de procente dintre bărbaţi şi 36 de procente dintre femei s-au arătat dispuşi să discute cu partenerii lor o problemă sexuală, dacă aceasta ar apare. Atunci când au fost întrebaţi dacă discutaseră cu partenerul lor de căsnicie preferinţele lor sexuale, doar 35% dintre bărbaţi şi 39% dintre femei au răspuns „categoric, da". Un număr aproximativ egal au răspuns că partenerii lor discutaseră cu ei despre preferinţele lor sexuale. Atunci când au fost întrebaţi care este cel mai frecvent subiect de discuţie dintre ei şi partenerii lor, atât bărbaţii cât şi femeile şi-au enumerat preferinţele într-o ordine similară. În ordine descrescătoare, acestea au fost: tehnicile şi frecvenţa sexului şi care dintre cei doi ar trebui să fie iniţiatorul. Aceste răspunsuri merg pe aceeaşi linie cu un sondaj efectuat de revista *Redbook,* sondaj care a identificat numărul de ocazii în care un cuplu să facă sex ca fiind „subiectul cel mai frecvent al discuţiilor contradictorii dintre soţi".

„Este prea târziu pentru noi", a spus, cu un oftat adânc, o femeie. „Suntem căsătoriţi de mulţi ani, şi nu am discutat niciodată deschis unul cu celălalt. Mă simt prea stânjenită ca să aduc eu în discuţie un astfel de subiect, şi, dacă aş face acest lucru, soţul meu ar suferi un adevărat şoc. Viaţa noastră sexuală nu este chiar atât de rea… desigur că nu este nici strălucită…" Vocea i s-a stins încet. Dacă un soţ şi o soţie nu învaţă să comunice în mod deschis, unul cu celălalt, despre sex, ei nu se vor bucura niciodată de o viaţă sexuală la superlativ.

Poate că aţi încercat, deja, să discutaţi cu partenerul cu privire la di ferite aspecte sexuale şi aţi fost întâmpinaţi cu o reacţie atât de negativă, încât aţi jurat că nu veţi mai încerca niciodată să abordaţi un astfel de

subiect. Poate că nu aţi spus niciodată nimic, de teamă ia, nu cumva, partenerul să se îndepărteze şi să creaţi o situaţie neplăcută, jenantă. Poate că aţi fost luat în râs sau vi s-a spus că ideile vă sunt pervertite, şi, de aceea, vă temeţi să vă expuneţi din nou unei respingeri atât de dure.

Este adevărat, riscul este mare, dar, pentru a găsi rezolvare la o problemă sexuală dificilă, trebuie să deschizi toate căile de comunicare şi să discuţi problema. Dacă nu-ţi exprimi nevoile şi nu discuţi deschis problemele, poţi pierde cea mai mare plăcere sexuală.

Să vorbeşti sau să taci? Fiecare alternativă îşi are preţul ei. Tu eşti acela care hotărăşte, dar, pentru răsplata pe termen lung a unei comunicări sincere şi clare, merită să-ţi asumi riscul.

Deschiderea sufletului: este necesară sinceritatea totală?

În anumite situaţii, deschiderea devine o adevărată forţă pentru bine, prin faptul că lămureşte sentimentele şi evită neînţelegerile, în alte situaţii, însă, francheţea totală poate fi destructivă. Lucrul acesta este valabil în toate aspectele unei relaţii, dar are o semnificaţie deosebită atunci când este implicată sexualitatea noastră.

Sinceritatea totală poate fi brutală şi egoistă. Unii oameni recurg la ea pentru a căuta o scuză pentru propriile lor acţiuni. Atunci când se confruntă cu o alegere, o persoană poate gândi cam aşa: „Ei bine, el (ea) a vrut să ştie totul". Nu este întotdeauna bine să dezvălui „totul", nici măcar atunci când lucrul acesta ţi se cere şi este cu totul adevărat. Poate că este vorba despre nevoia ta de a te elibera de vinovăţie prin a arunca totul asupra celuilalt, sau poate că aceasta „francheţe" reprezintă, pentru tine, o cale de a-ţi manifesta ostilitatea sau de a te răzbuna.

O femeie îl sâcâia tot timpul pe soţul ei să-i spună ce părere are despre faptul că ea s-a îngrăşat. El a ocolit cu înţelepciune întrebările ei, oferindu-i răspunsuri creative, de genul: „Este mai mult de iubit la tine acum!" sau „Te iubesc aşa cum eşti". În cele din urmă, ea a insistat prea mult, aşa că a primit din partea lui exact răspunsul pe care nu dorea să-l audă. Şi a durut-o!

Unui alt soţ îi plăceau sânii mari, făcând comentarii pe tema aceasta ori de câte ori avea ocazia să vadă ceva care îi plăcea. Soţia lui, simţind că nu s-ar putea compara niciodată cu asemenea frumuseţi, l-a întrebat dacă sânii ei erau prea mici. „Ca să fiu sincer, mi-ar fi plăcut ca sânii tăi să fie mai mari, dar te iubesc oricum", i-a răspuns el. Auzind aceasta, soţia lui a scăzut aşa de mult în proprii ochi, încât a pierdut orice

dorinţă sexuală.

Fiecare dintre aceste răspunsuri a fost „deschis şi cinstit”, dar, în acelaşi timp, atât de dureros şi de distrugător pentru relaţia celor doi. A-ţi critica partenerul pentru ceva ce, oricum, nu poate schimba (cum ar fi dimensiunile sânilor), este o cruzime cu totul lipsită de motivaţie.

Un soţ îşi încuraja întotdeauna soţia să vorbească despre relaţiile pe care le avusese înainte de căsătoria lor. La început, ea nu a vrut să vorbească despre aceste lucruri, temându-se ca, nu cumva, lui să nu îi cadă prea bine ceea ce avea să audă. În cele din urmă i-a spus, iar el a devenit teribil de gelos. Suspiciunea lui permanentă cu privire la ea i-a condus la certuri nesfârşite.

Conversaţia sexuală: când, unde şi cum?

Înainte de a începe o discuţie cu privire la ce vă place şi ce nu vă place în timpul contactului sexual, construiţi o platformă de încredere şi de respect. Aceasta înseamnă că trebuie să vă iubiţi şi să vă acceptaţi partenerul aşa cum este şi să îi respectaţi dreptul de a fi diferit de voi înşivă. Înseamnă să îi îngăduiţi să aibă propriile lui sentimente în domeniul acesta şi preferinţe personale, indiferent cât de diferite ar fi acestea de cele pe care le aveţi voi. Un astfel de nivel de încredere pregăteşte terenul pentru ca să puteţi discuta cu uşurinţă despre subiecte cu mare încărcătură emoţională şi potenţial jenante.

Poate că veţi dori să repetaţi scena în mintea voastră, înainte ca ea să aibă loc în realitate. Când şi unde vă veţi aborda partenerul? Vizualizaţi clar locul în care veţi sta. Acum, repetaţi scenariul. Ce veţi face pentru a deschide discuţia? Cum vă puteţi exprima cel mai bine nevoile şi cum puteţi expune problema cât mai clar cu putinţă? Susţineţi o conversaţie imaginară cu partenerul. Expuneţi problema folosind cuvintele pe care le veţi spune în realitate. Poate că nu vă este uşor să spuneţi cu voce tare anumiţi termeni sexuali. Repetarea lor în avans vă va ajuta să vă fie mai uşor să-i folosiţi în timpul discuţiei reale.

Cum veţi reacţiona dacă partenerul va deveni defensiv? în ce fel îi veţi întâmpina obiecţiile? Plănuiţi în detaliu întreaga discuţie, aşa cum vă imaginaţi că se va desfăşura. Aceasta vă va pregăti pentru a face faţă evenimentului şi va mări şansele de succes.

Când?

Când este momentul cel mai potrivit pentru a iniţia o discuţie

sinceră şi deschisă despre sex cu partenerul tău? „Trebuie să-ţi alegi cu grijă momentul”, a scris cu înţelepciune una dintre participantele la chestionarul *CI*. „În ceea ce ne priveşte pe noi, nu putem face lucrul acesta în timp ce facem dragoste. Ar fi momentul cel mai prost ales ca să vorbesc cu Sid despre lipsa mea de plăcere”.

Cei mai mulţi dintre specialişti sunt de acord cu faptul că, în afară de complimente şi de lucruri pozitive cu privire la ceea ce ne place, în timpul actului sexual nu este momentul indicat pentru a discuta altceva referitor la sex. Cu toate acestea, *înainte* şi *după* actul sexual sunt două posibilităţi excelente. „Discuţiile de dinainte de a face dragoste”, a adăugat aceeaşi femeie, „pot să devină chiar o parte a preludiului. Înainte de a face dragoste, Sid şi cu mine ne împărtăşim, uneori, unul celuilalt, ce anume ne place şi ce nu ne place în privinţa aceasta. Aceste discuţii referitoare la ce ne place cel mai mult şi ce vom face unul pentru celălalt devin, pentru amândoi, o adevărată introducere la actul sexual în sine”.

De asemenea, după ce aţi făcut dragoste este o ocazie potrivită pentru a sta de vorbă. „Pentru noi, este”. a continuat Sally. „Uneori, eu şi Sid stăm, pur şi simplu, în întuneric, ţinându-ne unul pe celălalt în braţe. Mi se pare cât se poate de firesc ca în aceste momente să vorbim despre ceea ce tocmai ne-a făcut plăcere. În aceste ocazii îi pot spune cât de mult mi-a plăcut ceea ce a făcut şi chiar şi ceea ce mi-ar fi plăcut să facă, în plus. Conversaţia noastră este rezultatul firesc al experienţei pe care tocmai am trăit-o împreună. În felul acesta, nu trebuie să plănuim dinainte ceea ce vrem să ne spunem unul celuilalt”. Alţii, însă, detestă ideea unor astfel de discuţii „la faţa locului”.

Momentul în sine, nu este atât de important, pe cât de importantă este acceptarea ideii că este nevoie să rezervăm un timp anume, pentru a avea o astfel de discuţie. Astfel deci, ori de câte ori vă daţi seama că aveţi o nevoie neîmplinită, sau simţiţi că o problemă este gata să izbucnească, atunci este momentul cel mai potrivit pentru a aborda subiectul „fierbinte”. Chiar dacă problemele au fost înăbuşite ani de-a rândul, încă nu este prea târziu dacă ne folosim tactul şi sensibilitatea.

Unde?

Căutaţi un teren neutru, confortabil, unde să puteţi atinge cu uşurinţă un nivel intim de comunicare. Aveţi un loc anume în care obişnuiţi să discutaţi problemele? Masa din bucătărie? Canapeaua din camera de zi?

În general vorbind, patul nu este locul cel mai potrivit pentru a

discuta o problemă sexuală. Am putea spune chiar că întreg dormitorul este neindicat pentru discuţii, deoarece îi punea adesea pe oameni într-o atitudine defensivă. Pentru a putea ajunge la o comunicare deschisă, trebuie înlăturată, mai întâi, posibilitatea unei atitudini defensive.

Atunci când vă hotărâţi să abordaţi problema, asiguraţi-vă de faptul că sunteţi singuri şi că nu vă va deranja nimeni. Lăsaţi copiii în grija altcuiva, scoateţi telefonul din priză şi închideţi televizorul. Dacă vă este greu, totuşi, să îndepliniţi toate aceste condiţii pentru a putea fi cu totul singuri şi nederanjaţi de nimic, poate că ar fi mai potrivit să programaţi o noapte sau un weekend departe de casă, pentru a vă putea concentra unul asupra celuilalt fără a fi distraşi de altceva.

Excepţie: Discuţiile în pat, în mijlocul nopţii, s-ar putea să fie eficiente pentru unele cupluri. Atunci când există probleme grave sau când simţămintele de jenă sunt foarte puternice, s-ar putea să vă fie mai uşor să vorbiţi într-un întuneric complet. Întunericul elimină contactul vizual, care este dificil de menţinut în cadrul unor relaţii deteriorate. Întunericul şi atmosfera de confidenţialitate pe care le asigură dormitorul se pot dovedi a fi un avantaj în astfel de situaţii. Reţineţi totuşi că, atunci când comunicaţi în întuneric, nu aveţi cum să recepţionaţi expresiile non-verbale. Pierdeţi, deci, cincizeci şi cinci la sută din mesaj. Intuiţia poate acoperi, însă, într-o oarecare măsură, aceste lipsuri.

Cum?

Dan şi Vickie sunt căsătoriţi de opt ani. Dan este contabil la o firmă importantă de afaceri. Vickie este asistentă medicală cu jumătate de normă la un spital din localitate. Ei locuiesc într-o casă fermecătoare, construită în stilul caselor de la ţară, casă pe care Vickie a decorat-o cu antichităţi şi cu obiecte de artă ţărănească. Ei împărtăşesc amândoi pasiunea grădinăritului şi petrec foarte mult din timpul lor liber, împreună cu cei doi copii ai lor, în aer liber, undeva pe proprietatea unuia dintre prietenii lor, experiment în du-se în cultivarea diferitelor legume. Amândoi sunt leaderi în biserică şi sunt foarte implicaţi în activităţile obşteşti.

Treceţi puţin dincolo de aparenţele acestea de „cuplu ideal" şi veţi descoperi o problemă sexuală. Dan ejaculează prematur şi nu ştie unde sau cum să găsească ajutor pentru problema sa. El se lupt i şi cu simţăminte de ruşine şi de vinovăţie pentru că nu este în stare să prelungească actul sexual, dar consideră că este prea târziu, după atâţia ani, să-i amintească lui Vickie ceva despre această problemă. Vickie nu vrea să-l rănească pe soţul ei sau să-l facă să sufere, aşa ci i simulează în timpul actului sexual că şi ea

se simte bine şi că îi face plăcere. Ea se teme să îi spună soţului ei (sau altcuiva) că nu se alege cu nimic şi că nu simte nicio plăcere în urma scurtelor ei întâlniri cu Dan. În timpul preludiului, ea evită să atingă organele genitale ale lui Dan, de teamă să nu-l excite prematur şi să înrăutăţească şi mai mult situaţia. Chiar dacă se simte neîmplinită din punct de vedere sexual, ea încearcă să menţină o atitudine pozitivă, concentrându-se asupra calităţilor pe care le are Dan.

Dacă Dan şi Vickie şi-ar fi privit în faţă problema încă din primele faze ale căsniciei lor, o mare parte din frustrarea şi din suferinţa pe care le resimt acum amândoi, din pricina acestei situaţii, ar fi putut fi evitate. Pe măsură ce ei au dat deoparte problema şi au ignorat-o, aceasta s-a agravat şi s-a intensificat. Cu cât un cuplu amână mai mult să discute o problemă, cu atât le va fi mai dificil să găsească o soluţie. Pentru majoritatea problemelor sexuale prognoza este favorabilă, atunci când cuplul îşi asumă riscul unei discuţii deschise şi este dispus mai degrabă să înfrunte problema, decât să o ignore.

Haideţi să riscăm alături de Dan şi Vickie.

(1) Abordarea. Iniţiază discuţia cu tact, afirmând că tu simţi că există o problemă, şi întreabă dacă este momentul potrivit pentru a o discuta. Vickie ar putea iniţia o discuţie cu Dan, în legătură cu ejacularea lui prematură, procedând în felul următor:

„Dan, am citit o carte, referitoare la sex, care m-a făcut conştientă de un anume aspect al vieţii noastre sexuale. Cred că nouă ne lipseşte ceva important în modul în care facem dragoste. Crezi că este un moment potrivit pentru a discuta amândoi lucrul acesta?”

Dacă Dan spune că momentul este potrivit, Vickie poate continua. Dacă nu, ar fi înţelept din partea ei să amâne discutarea problemei până când soţul ei se va arăta mai receptiv.

(2) Prezintă problema. Într-un mod cât mai clar cu putinţă, prezintă problema aşa cum o vezi tu. Spune ceea ce simţi în legătură cu această situaţie, într-o manieră deschisă, clară dar plină de blândeţe şi de tact. Exprimă mesajul la persoana I, arătând care este efectul problemei asupra ta, fără însă să-ţi acuzi sau să-ţi condamni în vreun fel partenerul.

Un cuvânt de avertizare: În ciuda faptului că exprimarea directă a simţămintelor prin mesaje formulate la persoana I a fost accentuată pe tot parcursul acestei cărţi, gândeşte-te bine, înainte de a vorbi, la scopul unui mesaj formulat la persoana I şi la efectul pe care îl va avea un asemenea mesaj asupra partenerului tău în momentul acela. Principalul scop al unui mesaj formulat la persoana I este acela de a-ţi exterioriza sentimentele şi

nu acela de a schimba comportamentul tovarăşului tău de viaţă. Mesajele la persoana I, prin care nu faci altceva decât să descarci înaintea celuilalt lucrurile care te deranjează, s-ar putea să complice şi mai rău situaţia. De aceea, foloseşte mesaje formulate la persoana în care să nu exprimi mânie sau enervare. Nu este momentul potrivit pentru aşa ceva.

Exemplu incorect: „Eşti un partener de sex cu totul nepriceput. Niciodată nu mă satisfaci. Ejaculezi prea repede. Nu te interesează altceva decât propria ta plăcere şi eu nu mă aleg niciodată cu nimic". O astfel de afirmaţie jigneşte, blamează, exprimă acuzaţii şi pregăteşte terenul pentru o reacţie defensivă majoră.

Exemplu corect: „Deşi îmi place foarte mult să fac dragoste cu tine, am simţământul că există ceva despre care ar trebui să discutăm. Simt că îmi lipseşte ceva în timpul contactului nostru sexual. Totul se termină prea repede pentru mine. Am nevoie de un preludiu mai lung. Uneori totul durează mai puţin de cinci minute. Nu este suficient pentru mine. Când pentru tine totul se termină, pentru mine de-abia atunci începe. Şi lucrul acesta, atunci când are loc, mă face să mă simt frustrată, rănită şi, uneori, da, chiar mânioasă. Am citit câte ceva despre sex în cartea *The Compleat Marriage* (Căsnicie Completă), şi acolo spune că, dacă un bărbat ejaculează în mai puţin de două minute, s-ar putea să aibă o problemă care este numită acolo ejaculare prematură.1 Crezi că ar putea fi aceasta şi problema noastră? Putem să căutăm o soluţie?"

(3) Verifică reacţia. Când ai ajuns în punctul acesta, verifică reacţia partenerului tău. Ascultă cu atenţie şi prinde orice feed-back. Dacă nu este în total dezacord cu tine, mergi mai departe.

(4) Căutaţi soluţii. Vei apela acum la unele dintre tacticile folosite în general în rezolvarea problemelor, dar le vei aplica cu mai mult tact.

Vickie: Ai vreo idee, te gândeşti la vreo soluţie?

Dan: Răspunsul evident este acela de a-ţi oferi un preludiu mai lung. Dar, făcând astfel, mă voi excita atât de tare încât voi ejacula şi mai repede. Aşa că, nu merge.

Vickie: Aminteşte-ţi ce ţi-am spus, şi anume că, dacă un bărbat ejaculează în două minute sau mai puţin, s-ar putea să aibă o ejaculare prematură. Ar putea fi aceasta problema cu care ne confruntăm?

Dan: Două minute sau mai puţin… mi-e greu să accept, dar, s-ar putea ca asta să fie… ce am putea face?

În timp ce îţi storci mintea căutând soluţii, nu uita să rămâi deschisă la orice sugestie, pe care urmează să o evaluezi în faza următoare.

(5) Rezolvarea problemei. Problema a fost abordată. Vickie a

exprimat ceea ce simte şi care sunt efectele acestei situaţii asupra ei. Au fost sugerate câteva soluţii posibile. Acum, urmează evaluarea lor.

Vickie: Dacă înţeleg eu bine ce este ejacularea prematură, există câteva metode de a schimba lucrurile. Cartea Căsnicie Completă sugerează o metodă numită metoda Stop Start.2 Pot să-ţi citesc în ce constă această metodă?

Dan: Nu ştiu. Cum putem şti că această metodă este cea mai bună sau cum putem şti, măcar, că e potrivită în cazul meu? Poate că ar trebui să merg la doctorul Worley pentru un control şi să-l întreb pe el…

Vickie: Dacă vrei, poţi să te duci. Dar de ce să nu încercăm mai întâi metoda Stop Start şi apoi, dacă nu merge, te duci la Dr. Worley. Am putea măcar să citim împreună în ce constă metoda aceasta? Este un program pentru amândoi, nu doar pentru tine.

Dan: Cred că da.

Printr-o discuţie deschisă şi evitând acuzaţiile şi condamnările, Vickie negociază, cu ajutorul lui Dan, o metodă satisfăcătoare de a căuta o soluţie. S-ar putea ca lucrurile să nu meargă întotdeauna atât de uşor sau să fie totul atât de simplu cum pare pe hârtie. Dacă metoda aceasta nu merge, încearcă altceva.

Oricare ar fi problema, ea nu poate fi rezolvată decât dacă sunteţi dispuşi amândoi să o recunoaşteţi şi să o trataţi. Din dragoste şi din respect unul pentru celălalt, faceţi în aşa fel încât să căutaţi împreună o soluţie şi să o puneţi în aplicare. Poate că amândurora vă este greu sau vă simţiţi stânjeniţi, dar mergeţi înainte. Nimic nu se poate schimba înainte ca discuţia să aibă loc.

Teoretic vorbind, soţul şi soţia au responsabilităţi egale în ceea ce priveşte aducerea problemei în discuţie, căutarea şi găsirea unei soluţii. Cu toate acestea, femeile care au participat la seminarul nostru au confirmat faptul că, de obicei, dacă în cadrul unei relaţii trebuie să se petreacă o schimbare, atunci ele trebuie să fie cele care iau iniţiativa.

O doamnă s-a exprimat în felul acesta: „Soţul meu nu se împotriveşte şi nici nu mă contrazice, dar dacă vreau să schimbăm ceva între noi, eu sunt cea care trebuie să ia iniţiativa. La fel stau lucrurile şi în dormitor, dar atunci când discutăm despre viaţa noastră sexuală el trece în defensivă, astfel încât modul meu de abordare trebuie să fie plin de tact şi delicat, asemenea catifelei”.

Încă un lucru: Anii de amăgire şi de prefăcătorie, în care cei doi au refuzat să discute despre o problemă anume, pot face ca anumite cupluri să fie incapabile de a aborda vreodată problema respectivă. O a treia persoană

le-ar putea uşura procesul comunicării, astfel încât să reuşească să detensioneze situaţia. Un consilier poate ajuta un cuplu să-şi discute îngrijorările. Deci, dacă voi doi nu vă simţiţi în stare să vă rezolvaţi singuri problema, dacă partenerul tău de căsnicie refuză să stea de vorbă cu tine în această privinţă, sau dacă nu are loc nicio schimbare, căutaţi imediat ajutorul unui specialist. Problemele care conduc la disfuncţii sexuale majore, precum pierderea apetitului sexual, impotenţa, incapacitatea de a ajunge la orgasm, ejacularea întârziată sau alte probleme de genul acesta, au nevoie de o terapie de specialitate. Rugaţi-l pe pastorul vostru să vă dea referinţe sau informaţii în legătură cu posibilitatea de a găsi un consilier creştin, specializat în probleme sexuale.

Cel mai mare duşman al rezolvării problemelor sexuale este *timpul.* Cu cât vei amâna mai mult să discuţi cu cineva problema care te frământă, cu atât va deveni mai gravă şi mai greu de rezolvat. Problemele sexuale nerezolvate au un anume fel al lor de a se înmulţi de-a lungul anilor, conducând la simţăminte de amărăciune şi de mânie. Caută ajutor **chiar acum!**

Cum să *nu* vorbeşti despre sex

Scenariul următor reprezintă un exemplu pentru ceea ce trebuie să evitaţi, atunci când încercaţi să discutaţi despre relaţia voastră sexuală:

Cassie: Tu nu mai vrei să faci dragoste cu mine. (*mesaj formulat la persoana a II-a)*

Dick: încetează odată cu asta! Tu eşti cea care nu mai vrea. *(răspunde tot cu un mesaj formulat la pers. a II-a)*

Cassie: Despre ce tot vorbeşti? Tu eşti cel care stai noaptea atât de târziu încât eu adorm înainte ca tu măcar să fi venit la culcare. Faci lucrul acesta înadins ca să mă eviţi *(acuzaţii şi învinovăţiri).*

Dick: Nu-mi spune tu mie cum mă comport, (*răspuns defensiv).*

Cassie: Ascultă, noi am mai discutat despre asta şi altă dată. Ţie nu-ţi mai pasă de mine. Singurul lucru care te interesează cu adevărat este combina ta muzicală stereo. Aştepţi ca eu să lucrez o normă întreagă, să am grijă de copii, să pregătesc toate mesele… Nu mă ajuţi niciodată cu nimic, *(acuzaţii, jigniri, învinovăţiri, şi lipsă de concentrare asupra adevăratei probleme?)*

Dick: O luăm de la început! Cicăleală, cicăleală, cicăleală. Nu contează tot ceea ce am făcut şi eu pentru tine. Tot nu eşti mulţumită niciodată, *(defensiv).*

Cassie iese vijelios din cameră.

În situaţia ilustrată aici, atât Cassie, cât şi Dick au pierdut şi sunt pe post de învinşi. În loc să se concentreze asupra adevăratei probleme şi fiecare dintre ei să asculte cu atenţie şi cu interes la ceea ce are de spus celălalt, ei se angajează cu toate forţele în atac şi în defensivă, atitudini care îi conduc pe amândoi la resentimente şi la înstrăinare.

Cum să vorbeşti despre sex

Există o cale mai bună. Observaţi maniera cu totul diferită în care îl abordează Cassie pe Dick, de data aceasta, precum şi cât de uşor abordabil şi de receptiv este el acum:

Cassie: Aş vrea să vorbesc cu tine despre viaţa noastră sexuală – este ceva care mă necăjeşte. Crezi că este un moment potrivit?

Dick: La fel de bun ca oricare altul.

Cassie: Viaţa noastră sexuală a fost întotdeauna bună. Îmi place să fac dragoste cu tine şi tu ai fost întotdeauna un iubit de clasă. Dar, în ultimul timp, noi nu am mai avut asemenea ocazii atât de des pe cât mi-aş fi dorit eu. Şi când lucrurile stau aşa, eu mă simt singură şi înstrăinată de tine. Mă simt neiubită, ca şi când tu nu ai mai ţine la mine aşa, ca altă dată. Mie mi-ar plăcea să facem dragoste cel puţin de două ori pe săptămână. Acum, eu ţi-am spus care sunt simţămintele mele în legătură cu problema aceasta şi modul în care privesc eu situaţia. Înainte de a discuta mai departe, aş vrea să mă conving că, până aici, m-ai înţeles bine. *(un compliment, un mesaj formulat la persoana I şi o verificare de percepţie corectă.)*

Dick: Haide, Cass. Chiar este nevoie de toate acestea? *(încercare de deviere a discuţiei)*

Cassie: Da. Prima dată când am abordat problema aceasta înaintea ta nu am prezentat-o deloc aşa cum ar fi trebuit şi, de aceea, acum încerc un nou mod de a ţi-o prezenta. Trebuie să ştiu cum ai înţeles ceea ce ţi-am spus.

Dick: Ei bine, ai spus că vrei mai mult sex.

Cassie: Aceasta este numai o parte din ceea ce am spus. Ce altceva ai mai auzit de la mine?

Dick: Ai spus că sunt un iubit „de clasă”.

Cassie: Şi…

Dick: … că atunci când nu facem dragoste te simţi despărţită de mine şi străină.

Cassie: Şi…

Dick: … că ai vrea să facem dragoste de cel puţin două ori pe săptămână.

Cassie: Perfect! Este exact ceea ce ţi-am spus. Este aceasta o cerere rezonabilă pentru tine?

Dick: Sună destul de rezonabil, Cass. Dar slujba mea îmi ocupă mai mult timp decât preconizasem. Sunt stresat. Nu mai sunt la fel de interesat de sex precum eram altă dată. Mă simt tot timpul obosit.

Cassie: Şi eu sunt îngrijorată de stresul pe care ţi-l produce noul tău loc de muncă. Dar dacă neglijăm viaţa noastră sexuală este posibil să ne ruinăm căsnicia, lucru care nu ar face altceva decât să sporească şi mai mult stresul. Pentru a ne elibera de stres şi a ne putea lua mai mult timp pentru noi, mi-ar plăcea ca, o dată pe lună, să petrecem o noapte în altă parte decât acasă. Acum, ce ai auzit că ţi-am spus? *(propune o soluţie şi verifică recepţionarea corectă a mesajului.)*

Dick: Te-am auzit spunând că eşti îngrijorată de stresul meu şi că ţi-ar place ca, o dată pe lună, să plecăm de acasă pentru o noapte. Nu ne putem permite aşa ceva, Cass! A cheltui mai mulţi bani în momentul acesta nu ar face altceva decât să-mi sporească şi mai mult stresul.

Cassie: Mă voi ocupa eu de detalii. Dacă mama nu vrea să se ocupe de copii, o voi ruga pe Lois să fie pe post de baby-sitter pentru mine. Iar Gene are căsuţa aceea pe plajă. Ne putem permite să o închidem pentru o noapte. Vom planifica doar o singură masă la restaurant şi…

Dick: S-ar putea să meargă. Dacă aş putea scăpa chiar şi pentru o clipă de starea de tensiune de aici. Poate că m-aş putea relaxa şi aş fi din nou eu însumi.

Cassie: Hai să cădem de acord să încercăm timp de trei luni planul acesta. Poate că, fiind mai puţin stresat, apetitul tău sexual va creşte şi eu voi simţi din nou că sunt importantă pentru tine. Dacă planul nu dă rezultate, vom încerca să stăm din nou de vorbă pentru a căuta o altă soluţie. O.K?

Dick: S-a făcut.

De data aceasta, atât Cassie, cât şi Dick sfârşesc ca învingători şi nu ca învinşi. Lucrul acesta a fost posibil de-abia atunci când fiecăruia i s-a dat posibilitatea ca, în loc de a adopta o atitudine defensivă şi ostilă, să-şi exprime în mod deschis sentimentele. Fiecare dintre ei şi-a declarat motivele, a căutat şi a evaluat soluţiile posibile. Şi toate acestea s-au realizat fără învinuiri, fără jigniri şi fără acuzaţii.

Atenţie: Aveţi grijă ca nu cumva să discutaţi prea mult despre o anumită problemă sexuală. Faceţi distincţie între o problemă minoră,

izolată, şi una profundă, care se agravează din ce în ce mai mult şi care ar putea deveni dezastruoasă dacă rămâne ignorată. Există o mare deosebire între a fi deturnat sau distras de ceva într-o noapte şi a nu reuşi să ajungi la orgasm timp de luni de zile. A insista mereu şi mereu, subliniind la nesfârşit incapacitatea partenerului tău de a te satisface nu face altceva decât să stârnească mereu aceleaşi resentimente şi să adâncească şi mai mult gravitatea situaţiei.

Când partenerul tău refuză să discute

Ţi-ai făcut curaj şi ai încercat să abordezi un subiect legat de viaţa voastră sexuală. Ai făcut lucrul acesta aşa cum ai crezut că este cel mai bine, în cel mai bun mod pe care-l cunoşteai, dar partenerul tău refuză să stea de vorbă cu tine. Ce faci? în loc să te laşi cuprins de disperare şi să te dai bătut, propunându-ţi să nu mai abordezi niciodată subiectul cu pricina, ai putea încerca să descoperi ce anume se ascunde în spatele refuzului partenerului tău. De obicei, motivul care se ascunde în spatele refuzului de a discuta despre o problemă sexuală este ori mânia, ori frica. Dacă partenerul tău ar reuşi să-şi exprime mânia sau teama, atunci ai avea de unde să începi.

Reg şi Connie sunt căsătoriţi de optsprezece ani şi au împreună doi copii adolescenţi. Connie a ajuns într-un moment din viaţa ei când se simte mai liberă şi mai activă din punct de vedere sexual ca niciodată mai înainte. De fapt, ea doreşte să facă sex mai frecvent decât Reg. Atunci când îl abordează pe Reg, referitor la a face dragoste mai des, el nu acceptă să stea de vorbă. De data aceasta, în loc să renunţe, Connie insistă, încercând să descopere ce se află în spatele împotrivirii lui:

Connie: îmi dau seama că nu doreşti să stai de vorbă despre lucrul acesta, dar eu simt nevoia să discutăm. Întotdeauna am avut o viaţă sexuală bună şi acum te găsesc mai atrăgător ca niciodată. Doresc cu adevărat să fac dragoste cu tine. Încerc să te determin să facem dragoste mai des şi tu ai tendinţa de a mă evita. Ce crezi, am expus corect cum stau lucrurile între noi?

Reg: Cred că da.

Connie: Trebuie să fie ceva care te reţine. Spune-mi ce este.

Reg: Sunt prea obosit. Lucrez ore în şir… copiii… Pur şi simplu nu am chef de sex.

Connie: Lucrezi prea mult, sunt de acord cu tine. Mai este şi altceva care te supără?

Reg: Nu vreau să vorbim despre asta.

Connie: Dacă nu vorbim despre ceea ce te frământă, nu vom face altceva decât să lăsăm problema să se agraveze şi mai mult.

Reg: N-o să-ţi placă ce-o să auzi… dar tu ai întrebat. Eşti atât de pasivă atunci când facem dragoste. Aproape că nu primesc niciun răspuns din partea ta. A face dragoste cu tine este ca şi când aş face dragoste cu un manechin.

Connie: Se pare că sentimentele acestea puternice se adună în ţine de mai mult timp.

Reg: Aşa este! Şi, mai mult decât atât… (*mânia*).

Observaţi că Connie nu se apăra de atacul lui Reg, ci, în loc de aceasta, foloseşte ascultarea activă şi insistă.

Connie: Pari cu adevărat supărat. Mai este şi altceva care te deranjează, în ceea ce priveşte viaţa noastră sexuală?

Reg: Ei bine… da… atunci când insişti să facem dragoste, aşa cum ai insistat în ultimul timp, mă simt ca şi când ai aştepta o anumită performanţă din partea mea. Nu mai sunt aşa de tânăr cum eram odată şi nu vreau să fiu presat să ating nu ştiu ce „performanţă". Uneori evit să facem sex pentru că îmi este mai uşor… sunt şi îngrijorat în privinţa aceasta… Ştiu că am fost nedrept cu tine… şi îmi este teamă să nu te pierd… Mi-a fost frică să discut cu tine lucrul acesta, dar acum, că am făcut-o, deja mă simt mai bine în privinţa aceasta, (*teama*)

Connie: Nu puteam să-mi dau seama ce se întâmplă. Mă gândeam că este vina mea… că nu mai ţii la mine… Mă simt atât de uşurată, îţi mulţumesc că ai acceptat să vorbeşti cu mine despre lucrul acesta. Vreau să fac tot ceea ce pot pentru a face astfel încât viaţa noastră sexuală să fie bună pentru amândoi.

Nu vă aşteptaţi la un succes peste noapte. Dacă timp de unsprezece ani aţi rătăcit printr-un adevărat deşert, din punct de vedere sexual, fără să vorbiţi vreodată despre problemele sau despre dorinţele voastre, s-ar putea să dureze mult până când se produce o schimbare. Aveţi răbdare.

Când partenerul tău neagă o problemă

Unii oameni urmează toate sugestiile acestea şi, cu toate acestea, se lovesc de un răspuns asemenea unui zid de cărămidă: „Mie nu mi se pare că există vreo problemă aici" sau „Este problema ta, nu este a mea" sau „Pe mine nu mă deranjează nimic, în privinţa aceasta" sau „Totul nu este decât în mintea ta". Cum ar trebui să răspundem atunci când ne confruntăm

cu negarea totală a unei probleme?

Dacă ştii sau bănuieşti că există o problemă, dar, atunci când vrei să o discuţi, eşti întâmpinat cu o negare totală, retrage-te! Dacă insişti, nu vei face altceva decât să blochezi posibilităţile unei reabordări ulterioare. Lasă subiectul deoparte, o vreme – dar adu-l din nou în discuţie, mai târziu. Dacă partenerul tău continuă să nege problema, încearcă aşa: „Bine, poate că tu nu vezi aici nicio problemă, dar eu văd. Aş vrea să o discut cu tine din punctul meu de vedere". Şi treci la prezentarea problemei.

Dacă partenerul tău neagă că este supărat sau deranjat de o anumită problemă, dar tu ştii sigur că lucrul acesta nu este adevărat, ia mai bine de bun ceea ce-ţi spune el, decât să începeţi să vă certaţi. S-ar putea să fie mai bine să-i spui astfel: „Cred că nu eşti supărat pe mine. Dar, dacă te superi pe mine vreodată, te rog, spune-mi şi mie, ca să putem discuta problema care te deranjează şi să o putem rezolva".

Dacă, după câteva astfel de încercări, tot nu reuşeşti să-i străpungi defensiva, caută ajutorul unui specialist.

Cum să vorbeşti despre… Răspunsuri la probleme speciale

Partenerul meu vrea să facă ceva ce eu nu vreau. Nu ştiu cum să spun nu.

Fii sinceră şi spune-i cu blândeţe: „Dragul meu, asta mă indispune, îmi creează o stare de disconfort" sau „Nu pot astă seară" sau „Nu-mi place asta. Mă deranjează". Un partener iubitor va fi sensibil la o astfel de atitudine sinceră.

Cum să poţi răspunde atunci când partenerul tău vrea ca tu să faci ceva care este împotriva propriei conştiinţe?

Din nou, sinceritatea totală este metoda cea mai bună. „Pur şi simplu nu pot face lucrul acesta. Pentru mine este ceva greşit" sau „Am crescut într-un cămin cu principii foarte stricte şi am fost învăţată că lucrul acesta este greşit. Nu pot accepta să particip alături de tine la aşa ceva". Evită orice afirmaţii acuzatoare care ar putea să implice şi ideea că partenerul tău este pervertit.

De ani de zile mă prefac, simulând că ajung la orgasm, pentru a-l face pe soţul meu să aibă încredere în el. Sunt epuizată, dar nu ştiu cum să-i spun.

A trânti adevărul acesta în faţă unui soţ care nu bănuieşte nimic ar spori probabil şi mai mult problemele în loc să le rezolve. Adevărata întrebare este: „De ce te prefaci?" Probabil că nu vei putea răspunde la

această întrebare decât cu ajutorul unui specialist. Simularea orgasmului este o formă de nesinceritate şi are un efect distrugător asupra intimităţii.

Soţia mea aşteaptă întotdeauna ca eu să am iniţiativa. Mi-ar plăcea ca măcar o dată să facă ea prima mutare.

Dacă vrei ca ea să ştie lucrul acesta, spune-i astfel: „Mi-ar plăcea ca astă seară să preiei tu conducerea şi să iniţiezi ceea ce îţi place ţie. Ce părere ai despre propunerea mea?" S-ar putea ca ea s-a ezite în a lua iniţiativa de teamă să nu o consideri prea îndrăzneaţă. O propunere în direcţia aceasta venită din partea ta ar putea să-i atenueze această teamă.

Suntem căsătoriţi de mai mulţi ani şi soţul meu este întotdeauna un iubit înfocat, pasionat. Niciodată nu am avut posibilitatea să iniţiez şi eu ceva. Cum să-i spun că mi-ar plăcea să conduc şi eu, fără să îl sperii?

Majoritatea bărbaţilor apreciază atunci când soţiile lor preiau, câteodată, iniţiativa, dar nu vor ca aceasta să se întâmple tot timpul, încearcă să-i spui cam aşa: „Sunt într-o dispoziţie sexy în seara aceasta şi aş vrea să fiu eu cea care iniţiază ceva pentru tine. Eşti de acord?" Foarte puţini bărbaţi ar refuza o asemenea ofertă. Dacă eşti teribil de timidă şi îţi este teamă că soţul tău te va considera prea îndrăzneaţă, îi poţi spune: „Am citit într-o carte că bărbaţilor le place ca soţiile lor să aibă iniţiativa unor lucruri noi şi să preia mai mult conducerea în ceea ce priveşte sexul. Ţi-ar plăcea să fac şi eu aşa?"

Soţul meu nu poate accepta gândul de a nu face sex într-o anumită ocazie, fără să se simtă respins şi neiubit. În ziua următoare el este deosebit de rece, de respingător şi de critic, chiar şi atunci când îl ating îl îmbrăţişez sau îi fac un compliment. Atitudinea aceasta a lui generează în mine o lipsă de dorinţă sexuală, declanşând un adevărat cerc vicios care poate să dureze mai multe săptămâni. Am încercat să stăm de vorbă în privinţa aceasta, dar el spune că eu sunt cea care îl respinge total şi care generează problema, chiar şi atunci când îl refuz pentru că mă simt extenuată sau din cauza menstruaţiei. Eu, la rândul meu, simt că adevărata cauză a problemei o reprezintă modul lui de a reacţiona faţă de mine şi faptul că mă respinge ca persoană. Există vreun mod mai bun de a spune nu?

Într-o relaţie bazată pe iubire, ambii parteneri ar trebui să fie în stare să spună câteodată nu, în privinţa sexului, atunci când nu sunt într-o dispoziţie sufletească sau fizică potrivită pentru aşa ceva. Dar, până şi în relaţiile cele mai bune, lucrul acesta poate fi extrem de delicat. În privinţa sexului, suntem cu toţii foarte sensibili.

Majoritatea oamenilor evită să spună nu. În schimb, pentru a-şi

atinge scopul, folosesc o întreagă varietate de tehnici de evitare. Cea mai obişnuită metodă este, probabil, aceea de a începe o ceartă. Dacă eşti certat cu celălalt, nu sunt prea multe şanse să faceţi sex. Alte tactici pot include: să te prefaci că dormi sau că eşti obosit, că eşti prea ocupat pentru a merge la culcare sau că nu observi avansurile partenerului tău. Astfel de metode evazive nu sunt eficiente, ci doar conduc la acumularea unor resentimente.

Din nou, sinceritatea este tactica cea mai bună. Dacă eşti prea obosită, spune-i astfel partenerului tău: „În seara aceasta sunt prea obosită ca să fiu o bună parteneră de sex". Apoi, stabiliţi împreună o întâlnire sexuală, în decurs de patruzeci şi opt de ore, într-un moment când nu vei mai fi atât de obosită. „Dă-mi un răgaz şi te aştept aici mâine la ora şapte. Mă voi odihni bine şi vei vedea că aşteptarea îţi va fi răsplătită". Făgăduinţa a ceva bun care urmează să aibă loc în următoarele patruzeci şi opt de ore diminuează aproape total simţământul de respingere.

Viaţa noastră sexuală este destul de bună, dar sunt unele lucruri în plus pe care mi-ar plăcea să le facă partenerul meu. Pur şi simplu nu ştiu cum să i le cer.

Atunci când ceri ceva ce vrei sau ceva de care ai nevoie, adresează rugămintea într-o formă pozitivă, nerevendicativă. „Mă simt cu adevărat bine atunci când tu… şi mi-ar plăcea să faci mai des lucrul acesta", sau „îmi place atunci când… şi mă întreb dacă vei mai face aşa". Este uimitor cât de bine se acomodează partenerii, unul cu celălalt, şi cât de curtenitori pot fi atunci când ştiu cu adevărat ce doreşte şi ce aşteaptă celălalt.

Uneori, soţul meu mă atinge în anumite locuri în care nu îmi face plăcere să fiu atinsă. Cum pot să-i spun să nu mă mai atingă acolo fără, însă, a-i răni sentimentele?

În astfel de situaţii, mesajul formulat la persoana I este cel mai eficient. În loc să-i spui: „Nu-mi place atunci când mă atingi acolo", încearcă să-i spui: „Nu mă simt bine să mă atingi acolo pentru că nu sunt, încă, pregătită pentru aşa ceva".

Şase metode simple de a vorbi despre sex

Unii oameni sunt direcţi şi se simt în largul lor atunci când vorbesc despre sex. Alţii se simt extrem de stânjeniţi şi de încurcaţi atunci când trebuie să facă acest lucru. Indiferent din care categorie faceţi parte, iată aici câteva metode simple care v-ar putea ajuta să iniţiaţi o conversaţie sexuală cu partenerul:

(1) Faceţi referire la o carte sau la un articol. Una dintre cele mai

bune metode de a începe este aceea de a-i vorbi partenerului tău despre ceva nou descoperit în timp ce citeai o carte sau un articol, lucru care ţi s-a părut a fi provocator sau interesant. Cartea lui Tim şi a lui Beverly Lahaye, *The Act of Marriage, („Actul căsătoriei”),* şi cea a lui Ed Wheat, *Love Life for Every Married Couple („Viaţa de dragoste pentru orice cuplu căsătorit”),* ating o mulţime de aspecte vitale ale relaţiei sexuale. Capitolul „Să-ţi satisfaci partenerul din punct de vedere sexual”, din cartea mea *The Compleat Marriage (Căsnicie completă)* poate reprezenta, de asemenea, un punct de pornire adecvat pentru a discuta un spectru larg de subiecte cu privire la nevoile unui bărbat sau ale unei femei. Dacă partenerul tău se împotriveşte să citească el singur, citeşte-i tu câteva paragrafe cu voce tare.

(2) Exprimă-ţi temerile. O altă metodă de abordare, pentru cineva extrem de timid sau de inhibat, este sinceritatea totală: spune-i partenerului tău cât de greu îţi este să vorbeşti despre sex. Spune ceva de genul: „Îmi este foarte greu să vorbesc despre… Aş vrea să discut cu tine ceva referitor la viaţa noastră sexuală, dar nu mă pricep prea bine la cuvinte şi asta mă stresează…” O introducere de felul acesta atrage, de cele mai multe ori, atenţia celuilalt şi îi câştigă inima.

(3) Începe cu ceva surprinzător. O altă cale de a iniţia o conversaţie sexuală este aceea de a începe cu un fapt surprinzător: „Se spune aici că cincizeci la sută dintre cuplurile căsătorite se confruntă cu probleme sexuale despre care nu au curajul să vorbească. Ce părere ai despre lucrul acesta?” sau „Ştii că în urma unui sondaj s-a descoperit că femeile religioase fac dragoste cel mai bine – ele sunt cele mai satisfăcute sexual, cele mai active sexual şi cele care ajung cel mai frecvent la orgasm dintre toate femeile din ţară?”

(4) Pune întrebări. A pune întrebări cu privire la ceea ce îi place, sau ceea ce nu îi place partenerului tău reprezintă o altă metodă de a începe o discuţie despre sex. De cele mai multe ori, se întâmplă că partenerii nu cunosc ce anume vrea sau ce anume îi place celuilalt, pentru simplul fapt că nu au întrebat niciodată. Nu este nevoie de o adevărată agendă în şase puncte, dar câteva întrebări subtile cu privire la preferinţele partenerului tău ţi-ar putea furniza acele informaţii atât de necesare pentru a putea intensifica atât plăcerea ta, cât şi pe cea a partenerului tău.

Pentru un începător care vrea să rupă bariera tăcerii sexuale, o tehnică de genul da-sau-nu s-ar putea să fie foarte utilă: „Îţi place când fac aşa? îţi place aceasta? Ţi-ar place să fac mai mult aşa?” Răspunsurile de tipul „da” sau „nu” sunt cel mai simplu de dat pentru oricine, dar mai ales pentru un bărbat. Dacă aceasta este prima ta încercare de a discuta despre

sex şi tot ceea ce reuşeşti să obţii de la partenerul tău sunt nişte răspunsuri cu da şi nu, nu dispera! Pentru un începător, este foarte bine. Nu trebuie să pui toate întrebările sau să te aştepţi să primeşti toate răspunsurile deodată.

Evită să pui întrebări generale precum: „Ce-ţi place cel mai mult în privinţa sexului?" sau „Ce te stârneşte?" Probabil că vei primi drept răspuns un „Orice" din care nu vei înţelege nimic. Cele mai potrivite sunt întrebările destinate să obţină nişte informaţii specifice.

(5) Declaraţiile deschise. Declaraţiile deschise pot fi foarte utile în a-i ajuta pe unii oameni să iniţieze o discuţie pe teme sexuale. Iată câteva astfel de fraze iniţiatoare: „Un lucru amuzant pe care l-am învăţat cu privire la sex pe când eram copil a fost… Genul de preludiu care îmi place cel mai mult este… Când vorbesc cu tine despre sex mă simt… Cea mai plăcută experienţă sexuală pe care am avut-o vreodată cu tine a fost atunci când…"

(6) Un test cu privire la sex. Încă o posibilitate de a deschide canalele de comunicare este aceea de a completa un „sex test". Unul dintre cele mai bune teste de acest fel este acela pregătit de Dr. Robert F. Kaufman, „Intimate Hours Program" (Program pentru orele de intimitate). Într-o manieră total lipsită de ameninţare, soţul şi soţia răspund în scris la o serie de întrebări cu răspunsuri multiple. De exemplu: Preferi să faci dragoste: (a) la lumină puternică; (b) la lumină moderată; (c) în semiobscuritate; (d) în întuneric total; (e) nu contează în ce condiţii de iluminare. După ce au completat toate întrebările, cei doi îşi confruntă răspunsurile cu voce tare. În felul acesta sunt aduse în discuţie multe subiecte pe care, altfel, ar fi fost foarte greu să le abordaţi. Testul „The Intimate Hours", cât şi alte teste pe teme sexuale, precum şi câteva metode de evaluare a relaţiei voastre sexuale vă stau la dispoziţie în manualul *Compleat Marriage.*

O altă sugestie este aceea de a începe conversaţia pe marginea unui subiect cu privire la care ştiţi că sunteţi amândoi de acord – de exemplu, cât de mult vă place să vă sărutaţi sau poziţiile care vă plac cel mai mult. Odată ce aţi deschis discuţia pe teme sexuale la nivelul acesta, vă va fi mult mai uşor să treceţi la un alt nivel. În cele din urmă, veţi reuşi să treceţi la acele subiecte potenţial stânjenitoare sau pline de încărcătură emoţională.

Aşteptaţi-vă la o oarecare anxietate. Atunci când începi să discuţi despre lucruri pe care nu le-ai mai exprimat niciodată cu voce tare eşti cuprins de simţăminte de teamă şi de o stare de tensiune. Ori de câte ori o persoană încearcă ceva nou, fie că este vorba despre căsnicie, despre

serviciu sau despre a conduce maşina, intervine şi stresul. Fiţi pregătit pentru asemenea simţăminte şi mergeţi înainte, oricum ar fi. Starea de tensiune poate produce reacţii pozitive atunci când o foloseşti în mod constructiv, în loc să o laşi să creeze bariere.

Foloseşte cât mai multe complimente fizice

Fereşte-te să te pierzi atât de mult în discutarea aspectelor „problemă" şi a acelor lucruri care nu îţi plac, încât să uiţi să-i spui partenerului tău ceea ce îţi place. Fă-i complimente atunci când este momentul potrivit. Nu uita că lucrurile negative sunt mai uşor de acceptat atunci când se află într-un raport de unu-la-patru cu cele pozitive. Cu alte cuvinte, oferă câte patru complimente la fiecare lucru negativ pe care îl ai de spus. În aceasta constă marea dificultate: Atunci când tratăm *o problemă sexuală majoră* avem tendinţa de a ne concentra doar asupra problemei, uitând de numeroasele experienţe plăcute sau fericite.

Simţământul valorii personale nu este în nicio altă parte mai important decât în dormitor. În spatele uşilor închise se ascund multe ocazii de a-l face pe partenerul tău să se simtă apreciat, iubit şi atrăgător. Cuvinte precum „Ai fost formidabil noaptea trecută" sau „Eşti foarte priceput în pat" sau „Pe o scară de la unu la zece, tu eşti cotat cu unsprezece în arta de a face dragoste" îl pot face pe celălalt să se simtă mândru de sexualitatea sa. Complimentele sexuale lucrează în avantajul tău, deoarece îl încurajează pe partenerul tău să se ridice la înălţimea aprecierilor pe care i le-ai făcut referitor la performanţele sale. Ele vor aduce, cu ocazia următoarei întâlniri de dragoste, mai multă dragoste, mai multă pasiune şi mai multă dăruire.

Atunci când menţineţi canalele de comunicare deschise, legătura voastră sexuală poate să devină, cu fiecare an care trece, tot mai puternică.

De la o relaţie sexuală de rutină, la una afectuoasă, plină de iubire

Odată cu trecerea lunilor, anilor şi zecilor de ani de căsnicie, este cât se poate de firesc ca, în cadrul cuplului, cei doi să înceapă să fie foarte siguri unul de celălalt, considerând că este de la sine înţeles să-şi aparţină unul altuia – şi această atitudine invadează şi dormitorul. O astfel de atitudine conduce în mod direct la plictiseală, la dorinţa după ceva nou şi, uneori, la infidelitate. Un partener nou sau o tehnică nouă pot să

reînvioreze temporar plăcerea sexuală, dar rămâne sigur un lucru, şi anume acela că sexul singur nu poate aduce vreo reînnoire. Acel mecanism chimic al organismului care i-a făcut odată pe cei doi să se simtă atraşi unul de celălalt şi care a aprins în ei un foc care nu poate fi stins, trebuie să fie în mod constant reactivat prin diferiţi stimuli, pentru ca focul relaţiei să rămână mereu aprins.

Cu toate acestea, „sexul computerizat" domină încă multe dormitoare. Acesta este un termen pentru acele cupluri care sunt motivate „computerizat": ele selectează programul marcat cu „sex" şi îl activează – sărutat, „încălecat", mişcat, climax şi adormit, în conformitate cu modelul dictat automat de programul imprimat dinainte pe dischetă. Toate acestea se desfăşoară fără o implicare personală, pasionată şi plină de afecţiune. Pentru ca legătura sexuală a cuplului să fie plină de afecţiune şi de admiraţie reciprocă, este esenţial să evitaţi rutina, sau „sexul computerizat".

Una dintre cele mai simple metode de a reînnoi legătura sexuală este aceea de a-i spune partenerului tău cât de mult îţi place să-l priveşti. Reiniţiaţi obiceiul de a vă privi partenerul dezbrăcat, comunicându-i atât din priviri, cât şi prin cuvinte, cât de mult vă place ceea ce vedeţi. De exemplu, un bărbat poate să scoată un fluierat de admiraţie şi să-i spună soţiei sale cât de mult îi place să-i privească sânii. Cuvintele sunt afrodiziace, dar aceste cuvinte nu trebuie să fie ultracomune sau grosolane. O femeie îi poate comunica soţului ei cât de mult îi stârneşte masculinitatea corpului lui dorinţa sexuală. Această apreciere verbală a unuia pentru celălalt sporeşte apetitul sexual şi îi motivează, în acelaşi timp, pe ce doi, să-şi menţină corpul în formă.

Relaţia sexuală de succes pe termen lung include, de asemenea, imaginaţie în modul de iluminare al încăperii, în muzică sau în ceea ce priveşte momentul ales. A face dragoste la lumina unei singure lumânări care-şi aruncă umbrele în camera total întunecată, poate să reprezinte un stimul. O muzică romantică, o piesă aparţinând barocului clasic sau un concert de Rachmaninoff, pot să creeze o stare sufletească adecvată. Chiar dacă aveţi patul cel mai confortabil cu putinţă pentru a face dragoste în el, încercaţi un loc nou: pârâiaşul din spatele casei, canapeaua din camera de zi, maşina sau duşumeaua din dormitor. O schimbare de decor sau o rupere de ritm pot să adauge un punct de interes vechii iubiri.

Căsniciile care sunt slabe din punct de vedere sexual tind să se destrame cu totul odată cu trecerea timpului, iar studiile arată că frecvenţa contactelor sexuale în viaţa cuplurilor căsătorite este în declin în America.

Cuplul în care între cei doi parteneri există o puternică legătură sexuală şi în care atât soţul, cât şi soţia, îşi iau timp să urce adesea scara acestei legături, treaptă cu treaptă, va ajunge la o relaţie vie, plină de esenţă şi de satisfacţii, imună faţă de ispitele din afară.

8
Cum să-l faci pe cel pe care îl iubeşti să-ţi vorbească

Ce se poate face în situaţia în care unul dintre parteneri vrea să vorbească, iar celălalt nu?

Către soţii Van Pelt:

Am o problemă gravă. Soţul meu aproape că nu vorbeşte cu mine. Dacă îl întreb ceva, adesea nu primesc niciun răspuns. Nici măcar nu ştiu dacă aude ceea ce spun. Uneori aştept câteva minute şi apoi repet ceea ce am spus sau îl întreb dacă m-a auzit. Atunci el se enervează şi-mi spune că îl cicălesc. Cuvintele acestea mă rănesc, pentru că eu nu îi spun deloc ceva rău. Tot ceea ce vreau este să comunic cu soţul meu şi, totuşi, nu primesc niciun răspuns, sau primesc unul negativ. Câteodată mormăie nemulţumit: „Oh, mai taci din gură!" Cum pot să comunice un soţ şi o soţie atunci când unul dintre ei vrea să vorbească şi este deschis, iar celălalt nu vrea deloc să vorbească?

O soţie vorbăreaţă

Eşti căsătorită cu un introvertit, un om care nu este deloc înclinat spre comunicare. Trebuie să înţelegi că o astfel de persoană este foarte puţin vorbăreaţă şi că, pur şi simplu, nu simte nevoia de a iniţia conversaţii, sau măcar de a răspunde atunci când altcineva iniţiază o conversaţie. Ce se poate face în situaţia când unul dintre parteneri doreşte să stea de vorbă, iar celălalt nu? Există câteva lucruri pe care le-ai putea face pentru a reuşi să conversezi mai mult cu un partener tăcut:

Iată câteva idei:

1. Pentru ca partenerului tău să-i fie mai uşor să vorbească, oferă-i atenţia ta concentrată. Fii atentă, manifestă-ţi interesul şi menţine un bun contact vizual. Ascultă cu adevărat atunci când partenerul tău îţi împărtăşeşte gânduri şi sentimente.

2. Atunci când vorbeşti cu partenerul tău, fii atentă să nu-l blamezi sau să foloseşti vreun ton acuzator sau vreo tentă de superioritate. O astfel de atitudine l-ar aşeza imediat pe celălalt în defensivă.

3. Nu dezvălui celorlalţi gândurile sau simţămintele pe care partenerul tău ţi le-a încredinţat cu confidenţialitate. Dacă partenerul tău ajunge la concluzia că nu poate fi sigur de confidenţialitatea ta şi că tu spui şi altora ceea ce el ţi-a împărtăşit cu toată încrederea, s-ar putea să nu se mai deschidă niciodată. Dacă vrei ca o persoană tăcută să se deschidă, trebuie să înveţi să păstrezi numai pentru tine confidenţele pe care ţi le face.

4. Abţine-te de la a trage concluzii cu privire la ceea ce îţi spune. În loc de a asculta într-un mod defensiv, ascultă cu mintea deschisă şi cu gura închisă.

5. Chiar dacă intervin câteva momente de tăcere, abţine-te de la a umple aceste pauze prin întreruperi. Şi chiar şi atunci când crezi că ai ascultat suficient, mai ascultă încă treizeci de secunde.

6. Chiar şi atunci când nu eşti de acord cu partenerul tău, asigură-l de faptul că ai auzit şi ai înţeles care sunt simţămintele lui în problema respectivă. Dacă partenerul tău se luptă cu o problemă, pune-ţi la lucru toată priceperea şi toate tehnicile de ascultare activă pe care le-ai învăţat şi ajută-l să iasă din sistem. Nu ceda impulsului de a-i oferi sfaturi. În loc de sfaturi, oferă-i înţelegere totală şi acceptare. Soluţiile pot veni mai târziu. Mai întâi stabileşte o atmosferă de acceptare şi de încredere.

7. *Restabileşte atingerea.* Comunicarea verbală este mai uşoară atunci când este precedată de atingerea fizică. Caută ocazii potrivite când partenerul tău a realizat ceva deosebit sau a primit o apreciere specială. O confirmare verbală însoţită de o îmbrăţişare sau de o atingere prietenească cu palma pe umăr poate să reprezinte un început. Un moment de bună dispoziţie pe care să-l împărtăşiţi împreună, spunând o glumă sau altceva amuzant, poate oferi, de asemenea, o ocazie potrivită pentru a-i strânge mâna sau pentru a-i atinge în treacăt genunchiul. Chiar şi momentele de boală oferă ocazii de atingere, fie printr-o frecţie pe spate, fie printr-o mână rece pe o frunte fierbinte.

8. Caută ocazii de a-l face pe partenerul tău să iasă din casă. Vizionarea unui film împreună poate deschide latura emoţională a cuiva. Un film poate aduce la suprafaţă simţăminte care, altfel, ar rămâne ascunse, înăbuşite. Emoţiile stârnite de un film sunt considerate „mai sigure". Deoarece personajele din film nu sunt reale, emoţiile exteriorizate pot fi mai uşor explicate. Discuţiile purtate mai târziu pe marginea filmului pot să asigure acea deschidere necesară explorării sentimentelor şi a ceea ce se află în spatele lor într-o manieră discretă şi protejată.

O persoană vorbăreaţă încearcă o mie de căi pentru a-şi scoate pe

partenerul din spatele zidului de tăcere, pentru a învăţa ce îi place şi ce nu îi place şi ce anume îi poate aduce pe aceeaşi lungime de undă. O conversaţie bună presupune să-i oferi celuilalt posibilitatea de a vorbi, aducându-l în conversaţie alături de tine. Aceasta înseamnă ca tu să te pregăteşti dinainte, culegând informaţii în domenii care nu te interesează, de obicei, dar care îl interesează pe partenerul tău.

Tehnici prin care să determini o persoană necomunicativă să vorbească

A fost stabilită atmosfera potrivită pentru ca celălalt să vorbească. Există nişte tehnici speciale care pot fi folosite pentru a determina o persoană nu prea vorbăreaţă să se deschidă? Nu am nicio poţiune magică prin care să puteţi transforma un partener tăcut într-o maşină de vorbit, binevoitoare şi prietenoasă. Dar există câteva tehnici la care este posibil ca un partener cooperant să răspundă.

Întrebări înţelepte

Întrebările pot fie să-ţi deschidă uşa pentru discuţie, fie să ţi-o trântească în nas: depinde de tipul de întrebare şi de modul în care i-o adresezi celuilalt. Ocaziile de aur pentru comunicare sunt, de cele mai multe ori, irosite, deoarece nu ştim cum să punem întrebările în modul cel mai potrivit.

Iată o regulă pe care vă va fi uşor să v-o amintiţi: Evitaţi întrebările care încep cu *de ce*. Întrebările *de ce* sunt acuzatoare. Întrebările precum, „De ce ai spus asta?” sau „De ce simţi aşa?” sau „De ce ai procedat aşa?” aşază imediat persoana din faţa ta în poziţia de a se simţi obligată să justifice ceea ce tocmai a făcut sau a spus. Acuzaţiile determină un comportament defensiv din partea celuilalt. Folosiţi întrebări care încep cu *de ce* doar atunci când aveţi nevoie de informaţii specifice, nu şi atunci când încercaţi să faceţi o persoană mai puţin vorbăreaţă să se deschidă.

În locul acestora, încercaţi întrebările care încep cu *ce* sau cu *care*. În loc să întrebaţi „De ce nu putem discuta acum despre lucrul acesta?”, încercaţi „Care este diferenţa între acum şi mai târziu, de trebuie să amânăm discuţia până atunci?”. În loc de „De ce îţi place atât de mult tenisul?”, încercaţi „Spune-mi, ce anume te atrage atât de mult la tenis?”. În loc de „De ce să nu cumpăr lucrul acesta?”, încearcă „Ce te deranjează atât de mult în faptul că aş cheltui bani pe lucrul acesta?”

Întrebări directe

Adresarea unor întrebări directe cu privire la subiecte specifice se poate dovedi, de asemenea, de folos în a ajuta o persoană mai puţin vorbăreaţă să se deschidă. În loc să spuneţi: „Ce s-a întâmplat astăzi la tine la serviciu?” şi să primiţi drept răspuns „Ca de obicei, aceeaşi veche întrecere de şobolani!”, încercaţi „Spune-mi care a fost lucrul cel mai interesant care s-a întâmplat la tine la serviciu în această săptămână”. În loc de „Tu nu-mi spui niciodată nimic despre copilăria ta” încercaţi „M-ar interesa să aud câte ceva despre copilăria ta. Ia spune-mi, care a fost cea mai amuzantă aniversare a zilei tale de naştere pe care ţi-o aminteşti”. În loc de „Tu nu-mi spui niciodată ce simţi în legătură cu serviciul tău”, încercaţi „Ştiu foarte puţine lucruri despre locul tău de muncă. M-aş bucura să-mi spui ce-ţi place cel mai mult în munca pe care o desfăşori”.

Începuturi de propoziţie

O persoană poate fi ajutată să-şi exprime simţămintele mai uşor prin a-i oferi începuturi de propoziţie. Dacă simţiţi că există ceva care îl deranjează pe partener şi că acesta întâmpină dificultăţi în a vorbi despre lucrul acela, îl puteţi ajuta să exprime ceea ce simte prin următoarele exemple:

Lucrul care mă supără în momentul de faţă şi despre care îmi este greu să vorbesc este…

Ceea ce mă înfurie cu adevărat este…

Mă deranjează cu adevărat atunci când tu…

Nu contează prea mult dacă răspunsurile partenerului au sens, dacă se contrazic unul pe celălalt sau dacă nu sunt justificate din punctul vostru de vedere. Scopul principal este acela de a vă determina partenerul să vorbească, şi nu acela de a evalua corectitudinea sau eroarea răspunsului pe care îl dă.

Odată ce partenerul a ajuns în punctul acesta, gândurile şi simţămintele lui pot fi dezvoltate prin a continua să răspundă la declaraţii deschise cum ar fi:

Spunându-ţi ţie lucrul acesta, mi-am dat seama că…

Vorbind despre aceasta, mă întreb dacă…

Împărtăşindu-ţi aceste lucruri, mi se pare evident faptul că…

Dacă ţi-au fost adresate astfel de declaraţii, acum este rândul tău să

răspunzi. Această împărtăşire cu final deschis nu poate fi completă până când nu vei răspunde intrând în rezonanţă la ceea ce ţi s-a spus:

Ascultându-te, am înţeles că…

Astăzi te-am auzit spunând că ceea ce aştepţi din partea mea este…

Ascultându-te în clipa aceasta, mi-am dat dintr-odată seama că…

Împărtăşirea aceasta cu final deschis se poate destrăma imediat atunci când lipseşte acceptarea. Dacă o femeie reuşeşte să-l facă pe soţul ei să vorbească despre slujba lui şi el îi spune: „Este un eşec, ca o fundătură care nu duce nicăieri. Am de gând să renunţ", iar ea începe să strige „Nu poţi să faci asta! Ce se va întâmpla cu mine şi cu copiii? Vom muri de foame şi vom pierde casa.", probabil că el nu se va mai deschide niciodată. Nu trebuie neapărat să fiţi de acord cu simţămintele partenerului, dar le puteţi accepta pentru momentul prezent.

Metoda ABC

În sondajul *CI,* o femeie spunea: „Soţul meu este, fără nicio îndoială, un bărbat tipic. Deşi suntem căsătoriţi de treizeci, nu pot conta pe el ca pe un prieten adevărat. Mie îmi este uşor să vorbesc şi să-mi exprim simţămintele în cuvinte. Adesea mă opresc din vorbit şi îl rog să îmi spună şi el ce simte şi ce gândeşte. Cunoaşte mai multe răspunsuri formate dintr-un singur cuvânt sau dintr-o singură propoziţie decât oricine altcineva în întreaga istorie. Încă mai sper că s-ar putea schimba! Puteţi să-mi daţi vreo sugestie?"

Dacă eşti căsătorit/ă cu cineva care este obişnuit să dea replici foarte scurte, formate dintr-un singur cuvânt sau dintr-o singură frază, înainte de a abandona disperaţi lupta, încercaţi Metoda ABC. Poate că partenerul va putea să treacă de la versiunea supercondensată pe care v-o prezintă de obicei, la întreaga poveste, spusă în detaliu, la fel de simplu ca ABC.

Metoda ABC include trei părţi: (1) un raport al evenimentului sau al experienţei trăite; (2) simţăminte cu privire la ceea ce s-a întâmplat; (3) consecinţele sau rezultatele evenimentului. O metodă simplă pentru a vă reaminti aceste părţi este:

Ce s-a întâmplat este… (1)…

Eu simt… (2)… în legătură cu aceasta;

ca urmare a acestei experienţe eu… (3)…

Data viitoare când partenerul tău te anunţă întâmplător că a

cumpărat un nou aparat electric, vino în ajutorul lui rugându-l să descrie ce anume l-a determinat să cumpere aparatul acela şi ce simte acum, după ce l-a cumpărat. Apoi, întreabă-l ce crede că va reuşi să realizeze ca rezultat al cumpărării acestui nou aparat.

Oferiţi încurajare

Odată ce partenerul tău a reuşit astfel să se deschidă şi să-ţi împărtăşească din ceea ce simte, spune-i cât de mult înseamnă pentru tine să poţi împărtăşi o parte din lumea lui. Chiar dacă nu a fost nivelul de intimitate la care visai, încurajarea va pregăti calea pentru mai multă părtăşie şi îl va face ca, pe viitor, să se deschidă cu mai multă uşurinţă şi bunăvoinţă. Poţi, de asemenea, să îl întrebi dacă poţi face ceva pentru a-l ajuta să-şi exprime mai uşor gândurile şi simţămintele. Apoi îmbrăţişează-l, strânge-i afectuos mâna sau sărută-l şi mulţumeşte-i pentru ceea ce ţi-a împărtăşit. Aceste gesturi vor reprezenta, pentru el, un stimulent pentru a se deschide din nou.

9
Cum să comunici cu un partener dificil

Există, cu adevărat, unii oameni care se împotrivesc oricărei încercări de a crea părtăşie sau de a comunica la un nivel intim. Există vreo cale de a te apropia de asemenea oameni?

Către soţii Van Pelt:

Soţul meu şi cu mine locuim împreună, dar trăim separaţi unul de celălalt; o relaţie pe care soţul meu insistă să o menţinem de dragul copiilor. El munceşte foarte puţin şi nu contribuie aproape cu nimic la acoperirea nevoilor noastre. Nu îmi doresc deloc să vorbesc cu el, iar el se pare că găseşte o mare plăcere în a mă intimida. Atunci când, în cursul zilei, rămânem singuri acasă, de multe ori se ţine după mine, din cameră în cameră, pentru a triumfa cât se poate de mult, satisfăcut de ultimul lucru urât pe care mi i-a spus. Îmi petrec ziua mergând dintr-o cameră în cealaltă, încercând să scap de el. Încerc să găsesc un loc în care să mă ascund pentru a mă aduna şi a-mi opri corpul din tremurat. În cele din urmă izbucnesc în plâns, şi doar atunci, când mă vede plângând în hohote mă lasă în pace. Să comunic cu un astfel de om? Nu, aceasta nu este cu putinţă şi, cumva, am pierdut orice dorinţă de a mai încerca acest lucru.

Este posibil ca unii oameni să fie atât de handicapaţi atunci când

încerci să ai cu ei o relaţie normală, încât să fie imposibil să comunici cu ei? Există vreo cale de a te apropia de astfel de oameni? Ce trebuie să facă cineva atunci când partenerul său de căsnicie refuză să facă orice efort pentru menţinerea sănătăţii şi vitalităţii relaţiei?

Da, există cu adevărat unii oameni care se împotrivesc oricărei încercări de a crea părtăşie sau de a comunica la un nivel intim. Ceea ce noi considerăm că este normal, în ei declanşează mânie, tăcere sau ostilitate.

În legătură cu aceasta trebuie să înţelegem un lucru: o astfel de persoană are sentimente şi trăieşte emoţii. Distanţa pe care o creează prin ostilitate poate fi doar o faţadă de indiferenţă. Încercările tale insistente de apropiere s-ar putea să fie întâmpinate cu o manifestare ostilă deoarece prin aceasta îi tulburi echilibrul simţămintelor şi emoţiilor îngropate. Atunci când încerci să străpungi carapacea de ostilitate în care s-a închis, se simte ameninţat şi îi tremură inima.

Atitudinea aceasta te pune în dilemă. Partenerul tău are nevoie de grijă şi de atenţia ta, dar, cu toate acestea, atunci când încerci să i le oferi, obţii un răspuns negativ. Te simţi ca şi când te-ai lovi cu capul de un zid de cărămidă. Ce ar trebui, oare, să faci, atunci când relaţia ajunge într-un asemenea grad de deteriorare încât simţi că nu mai poţi îndura?

Mulţi oameni, în special femei, ajung, în căsniciile lor într-un asemenea punct. Ele devin obsedate de atingerea unui nivel profund, intim şi personal de comunicare. În căutarea lor după căsnicia perfectă şi după intimitate, pentru a-i face pe soţii lor să se deschidă, îi obligă pe aceştia să citească diferite cărţi, să participe la seminarii, să asculte casete, să meargă la consilieri, fac tot felul de planuri în mintea lor şi epuizează toate posibilităţile de a-şi atinge scopul. Mult prea adesea, însă, eforturile lor au drept rezultat şi mai multă tăcere, spirit combativ şi ostilitate. Nimic nu dă rezultate. Soţii lor fie nu pot, fie nu vor să comunice.

Aceste încercări disperate de a face faţă unui partener dificil le afectează pe unele femei fizic, mental şi spiritual. Unele, drept răspuns la comportamentul soţilor lor, devin irascibile şi ostile. Altele suferă depresii psihice grave. Iar altele devin bolnave din punct de vedere fizic, plângându-se de insomnie, sau îşi pierd orice dorinţă pentru sex. Vizitele la medici, psihiatri şi consilieri, alături de toate medicamentele prescrise de aceştia, se dovedesc ineficiente.

Dacă eşti căsătorită cu un partener dificil, există patru posibilităţi pe care le poţi lua în considerare:

1. Poţi să-ţi schimbi partenerul, sperând că un alt partener îţi va

oferi ceea ce doreşti.

2. Poţi să fugi.

3. Poţi continua să faci ceea ce faci acum, fără să faci nicio schimbare şi sperând că vei reuşi să trăieşti în felul acesta.

4. Poţi să-ţi schimbi tu comportamentul şi aşteptările pe care le ai, astfel încât să nu te simţi atât de dezamăgită, înşelată sau plină mereu de resentimente.

Primele două opţiuni sunt cele mai lipsite de maturitate dintre toate. Fuga de probleme poate lua mai multe forme. Ea poate fi o alergare literală dintr-un loc în altul. Poate fi o relaţie adulteră, retragerea într-o tăcere totală, alcoolul sau drogurile, televizorul, depresia. Dar nu putem fugi niciodată, cu adevărat, de noi înşine. A fugi de problemele cu care ne confruntăm este, în mare măsură, asemănător cu a fugi de Dumnezeu. Psalmistul spune: „Unde voi fugi departe de faţa Ta?" (Psalm 139: 7). Putem încerca, dar este imposibil să ne ascundem de noi înşine. Nu există niciun drum care să ocolească problemele – trebuie să trecem prin ele.

A alege cea de-a treia alternativă înseamnă să îndurăm situaţia aşa cum este, încercând să facem haz de necaz. Lumea nu va şti niciodată ce lucruri teribile trăieşti acasă dacă tu nu le vei spune. Aşa că, joci teatru în faţa celorlalţi în timp ce suporţi realitatea unei relaţii putrede. Milioane de oameni preferă să aleagă calea aceasta, decât să-şi privească în faţă propriile lipsuri şi să încerce să facă ceva cu privire la ele.

Cea de-a patra opţiune, schimbarea comportamentului şi a aşteptărilor proprii, este posibil să nu fie chiar atât de uşoară, dar este, de departe, cea mai matură dintre toate. Da, dacă vrei o relaţie schimbată, va trebui ca tu însăţi să fii cea care să iniţieze această schimbare şi care să-şi asume întreaga povară a realizării acestei schimbări. Unele dintre femei nu sunt de acord ca ele să fie cele care să lucreze la construirea relaţiei sau să iniţieze o schimbare dar, realitatea este că femeile sunt cu zece paşi înaintea bărbaţilor în ceea ce priveşte construirea unei relaţii. Rezistaţi tendinţei de a irosi timp şi energie, supărându-vă că trebuie să faceţi totul singure. Proverbe 14.1 ne aminteşte că o femeie înţeleaptă îşi zideşte casă, în timp ce una neînţeleaptă o dărâmă chiar cu mâinile ei.

Iată, în continuare, câteva sfaturi pentru femeile disperate (sau pentru bărbaţii disperaţi):

Încredinţează problemele voastre de comunicare lui Dumnezeu.

Adresează-te lui Dumnezeu cu o rugăciune ca aceasta: „Doamne, Tu ştii cât de mult aş vrea să pot comunica cu partenerul meu. Cu toate acestea, el nu doreşte să comunice cu mine. Atitudinea aceasta a lui mă

îndepărtează de el. Pur şi simplu nu mă mai pot descurca singură. Dar Tu poţi să rezolvi situaţia aceasta. Îţi încredinţez, acum, Ţie problemele noastre de comunicare, rugându-te ca Tu să le rezolvi aşa cum vei găsi de cuviinţă". Acum, apropierea de partenerul tău este problema lui Dumnezeu, şi nu a ta. Lucrul acesta nu va diminua gravitatea problemei, dar, dacă ai încredere în El pentru ceea ce urmează, îţi va uşura stresul.

Nu lua răspunsul lui negativ drept un atac personal.

În cele mai multe cazuri, tăcerea, mânia sau ostilitatea unui bărbat nu se îndreaptă numai împotriva soţiei lui. Probabil că ar răspunde la fel şi dacă ar fi fost căsătorit cu altcineva. Cu alte cuvinte, problema lui este legată de fondul lui interior, ceva dinlăuntrul lui, nu din tine. Această perspectivă asupra problemei, chiar dacă nu schimbă ceva în mod direct, poate să schimbe simţămintele pe care le ai tu în legătură cu această problemă. Soţul tău te tratează în modul în care o face datorită unui handicap care îşi are originea în copilăria lui sau într-o relaţie anterioară. Priveşte-l ca pe o victimă a circumstanţelor – o victimă cu un handicap.

Renunţă la încercarea de a-i impune soţului tău să comunice cu tine.

Comunicarea impusă este atât de nerentabilă, încât este mai rea decât lipsa totală de comunicare. Mai mult decât atât, nu poţi obliga pe cineva care nu doreşte să comunice cu tine să-ţi împărtăşească gânduri şi sentimente la un nivel intim. Această tentativă de impunere nu face altceva decât să facă acea persoană mai defensivă şi mai împotrivitoare faţă orice schimbare. Ceea ce poţi face este să creezi o astfel de atmosferă în care partenerul tău să se simtă bine şi să-ţi poată împărtăşi de bunăvoie ceea ce doreşte.

Acceptă-ţi partenerul aşa cum este

Dacă, în urma unui accident sau a unui defect din naştere, partenerului tău i-ar lipsi o mână sau un picior, probabil că l-ai accepta cu acest handicap şi l-ai iubi în continuare. Partenerul tău are un handicap – unul emoţional. El nu poate înţelege nevoile tale emoţionale şi, în prezent, nu este dispus să le satisfacă. În loc de a complica lucrurile şi mai mult, acceptă realitatea situaţiei hotărându-te să-l iubeşti oricum. Acceptă-l ca pe o persoană necomunicativă, tăcută sau furioasă. Responsabilitatea ta, ca partener de căsnicie, nu este aceea de a-l convinge pe soţul tău de faptul că el este greşit şi că tu ai dreptate, ci aceea de a-l accepta aşa cum este el astăzi – cu toate greşelile lui. A persista în lipsa de acceptare nu va face altceva decât să-l afunde şi mai mult în împotrivirea lui faţă de orice schimbare.

Concentrează-te asupra calităţilor pe care le are în loc să te concentrezi asupra incapacităţii sale de a-ţi împlini nevoile şi de a rezolva problemele cu care vă confruntaţi amândoi, priveşte la partea lui bună. Aduce un bun venit în casă? Este un soţ credincios? Un tată bun? Concentrează-te asupra aspectelor lui pozitive.

Disciplinează-ţi reacţiile

Reacţiile tale la tăcerea, la combativitatea şi la ostilitatea lui, pot fi exact la fel de rele sau de greşite ca şi tăcerea lui! Depresia ta, nervozitatea, agitaţia, îngrijorarea, cicăleala şi resentimentul nu sunt reacţiile potrivite în condiţiile problemei existente. Preia responsabilitatea reacţiilor tale. Hotărăşte-te să răspunzi într-un mod pozitiv.

Ţine un jurnal

Dacă vrei să-ţi descarci gândurile şi simţămintele, scrie-le sub forma unui jurnal. Scriindu-ţi gândurile şi sentimentele, le scoţi dinăuntrul tău şi te eliberezi de tensiunea care s-a acumulat. Nimeni nu poate fi rănit de cuvintele scrise pe o hârtie şi, în cazul în care nu-ţi place ceea ce ai scris, poţi arde acea hârtie oricând.

Dezvoltă-ţi un sistem de susţinere

Dezvoltă o relaţie-suport cu o altă femeie. Împlineşte-ţi nevoia de a comunica dezvoltând o prietenie cu o femeie interesantă. Această relaţie va satisface o parte din nevoile tale şi va micşora numărul pretenţiilor pe care le ai de la soţul tău.

Cultivă un hobby

Investeşte-ţi energia într-un hobby care îţi face plăcere în mod deosebit sau găseşte un domeniu de interes nou şi plăcut. Acest mod de a-ţi distrage atenţia de la nevoile neîmplinite te va ajuta să mai uiţi de probleme şi îţi va accentua sentimentul valorii personale.

Încearcă să devii interesată de ceea ce îl interesează pe el

Femeile vor ca relaţiile lor să aibă profunzime. Discuţiile legate de scorurile de la baseball, de bursa de valori, de politică, afaceri sau pescuit nu se află, de obicei, pe lista lor de preferinţe. Cu toate acestea, dacă scorurile de baseball, bursa de valori, politica, afacerile şi pescuitul sunt domeniile care îl interesează pe el, poţi să devii şi tu interesată de ele! Atunci când sunt întrebate în legătură cu aceasta, femeile recunosc faptul că soţii lor ar fi dispuşi să vorbească despre asemenea subiecte, dar ele nu pot participa la discuţie pentru că nu sunt interesate sau pentru că nu vor să vorbească despre lucruri atât de lipsite de importanţă. În schimb, femeile aşteaptă ca bărbaţii să fie interesaţi de lucrurile despre care vor ele să discute, şi pe care, la rândul lor, bărbaţii le consideră a fi lipsite de

importanţă. Deveniţi interesate de subiectele favorite ale soţilor voştri, astfel încât să puteţi comunica la nivelul lor. Citiţi o carte, participaţi la un curs, alăturaţi-vă unei echipe. Comunicarea nu este o stradă cu sens unic.

Fă zilnic exerciţiu fizic

Multe studii au dovedit că exerciţiul fizic reduce depresia. Poţi începe cu o jumătate de oră de mers pe jos, de două-trei ori pe săptămână. În timp ce mergi, gândeşte pozitiv, şi vei culege nişte rezultate uimitor de binefăcătoare pentru tine, din punct de vedere fizic, emoţional şi spiritual.

Dacă eşti una dintre acele persoane care a practicat acceptarea, răbdarea, îndelunga răbdare, iertarea şi blândeţea faţă de cel care este greşit, s-ar putea să te simţi vinovată pentru că nu vezi nicio schimbare. Poate că te întrebi, de ce, cu cât oferi mai mult, cu atât mai tare se înrăutăţesc lucrurile. Cu cât reverşi mai multă dragoste asupra bărbatului tău, cu atât devine mai egoist, mai autoritar şi mai plin de pretenţii.

Dacă aceasta este o descriere aproximativă a ceea ce ţi se întâmplă ţie, este momentul să recunoşti că există unele tulburări de personalitate care nu răspund la metodele obişnuite de abordare. Anumite tulburări sau handicapuri au nevoie de un tratament competent şi de specialitate.

Ultima avertizare

Dacă ai urmat toate sugestiile de mai înainte şi nu se observă niciun rezultat, poate că vei dori să rişti, încercând *ultima avertizare.* Aceasta presupune să faci o listă cu atitudinile pe care nu mai eşti dispusă să le tolerezi şi în care să arăţi în mod deschis şi precis schimbările pe care le consideri a fi absolut necesare pentru ca relaţia să poată continua. Scrie aceste lucruri pe o foaie de hârtie şi las-o la vedere, astfel încât soţul tău să o găsească. Dacă, după ce o citeşte, el începe să te certe, du-te într-o altă cameră, unde să nu fii obligată să asculţi ocările lui. Dacă te sună la telefon, bombănind şi bătând câmpii cu privire la stupiditatea observaţiilor şi a pretenţiilor tale, închide-i telefonul. Nu lua în seamă cât de speriată eşti, cât de slabi îţi sunt genunchii sau cât de tare tremuri. Ori de câte ori el contestă vreuna dintre schimbările pe care le-ai cerut, răspunsul tău să fie întotdeauna acelaşi. Pleci pentru o scurtă perioadă de timp. Dar asigură-te de faptul că el ştie că nu pleci definitiv.

Nu renunţa să pleci sau să-i închizi telefonul nici măcar o dată. Continuă să răspunzi în felul acesta atât timp cât este nevoie, până când el va recunoaşte că este ceva serios. Atunci când începi să te iei tu însăţi în serios şi să stai pe poziţie pentru drepturile tale în căsnicie, este mai mult

decât probabil că şi el te va lua în serios.

O femeie a subliniat clar schimbările pe care le considera absolut necesare în căsnicia ei. Pe lângă aceste schimbări, ea a insistat ca soţul ei să meargă împreună cu ea la un consilier. I-a pus la dispoziţie o săptămână pentru a se hotărî. Ea s-a rugat în fiecare zi, în timp ce rămânea pe poziţie – plecând din preajma lui ori de câte ori el începea să o ocărască. În decurs de o săptămână, el a fost de acord să meargă cu ea la un consilier în probleme de familie. Căsnicia lor avea acum o şansă de supravieţuire.

Încheiere

Scriu aceste cuvinte după o vizită a copiilor noştri, care sunt acum căsătoriţi şi care au fost acasă la noi împreună cu copiii lor. A fost un timp deosebit de preţios pentru noi pentru că am putut fi din nou împreună. Casa noastră a fost plină de copii, de dragoste şi de voie bună. Familia noastră a fost din nou „întreagă". Ieri, casa era plină de freamăt şi de activitate, pregătiri de mese, copii, ceva uimitor. Astăzi, totul este foarte tăcut. Au plecat toţi.

Cutreier prin casă, din cameră în cameră. Nu mai este curat, aşa cum era de obicei. Sunt urme de degete peste tot pe uşile glisante din sticlă, sirop de fructe pe podeaua din bucătărie şi un ursuleţ mic, de pluş, uitat undeva pe jos, în graba plecării de ultim moment. Zâmbesc. Îmi face bine – casa mea extrem de ordonată să fie puţin întoarsă pe dos. Merg la canapea şi îndrept pernuţele.

Cât de mult îi iubesc pe copiii noştri, pe partenerii lor de căsnicie şi pe copiii lor! Sunt mândră de ei dar sunt, în aceeaşi măsură, îngrijorată în ceea ce îi priveşte. Le-am fost noi, eu şi tatăl lor, nişte exemple bune? Sunt ei pregătiţi să facă faţă complexităţilor şi crizelor pe care le aduce o viaţă trăită laolaltă, în căsnicie?

Merg la biroul meu şi mă aşez în faţa computerului. Cartea aceasta este aproape încheiată. Voi da naştere unui alt „copil". Singură cum sunt, vărs câteva lacrimi, datorate în parte oboselii ultimelor zile şi în parte durerilor „naşterii" acestui „copil".

Atât de mult din mine este cuprins în aceste pagini. Am încercat să vă conduc, pas cu pas, către o relaţie mai apropiată cu partenerul de viaţă. Mi-am atins ţinta? Puteţi comunica acum mai bine cu partenerul, ca rezultat a ceea ce am scris? Veţi fi în stare să aveţi cu partenerul vostru o relaţie mai plină de profunzime şi de însemnătate, datorită acestei cărţi? Aţi găsit intimitatea sau v-aţi propus, măcar, să o găsiţi?

Cineva spunea că, pe parcursul vieţii noastre de căsnicie, trebuie să învăţăm să ne recăsătorim de câteva ori cu o persoană diferită şi foarte schimbătoare. Pe parcursul acestor schimbări de tranziţie, putem alege să divorţăm şi să ne căutăm un nou partener, care să se potrivească schimbărilor noastre actuale, sau putem să ne adaptăm noi înşine la aceste schimbări. A experimenta o schimbare în cadrul unei relaţii şi a supravieţui acestei schimbări poate fi ceva pe cât de interesant, pe atât de dificil, dar este cu mult mai uşor şi mai puţin dureros decât acea schimbare care este asociată cu divorţul.

În final, singurul mesaj pe care vreau să vi-l las este acesta: puneţi acum deoparte un timp pentru a sta de vorbă cu partenerul despre modul în care aţi vrea să funcţioneze relaţia voastră. Nu mai amânaţi. Vorbiţi acum. Împărtăşiţi împreună experienţa acestei cărţi.

Noi avem tendinţa de a amâna lucrurile importante, ocupându-ne de cele urgente. Ne comportăm ca şi cum mai târziu vom putea să rezolvăm aceste lucruri şi să le rezolvăm mai bine – când vom avea mai mult timp, mai mulţi bani. Nicio scuză nu poate schimba faptul că acum este momentul cel mai potrivit pentru a descoperi intimitatea în căsnicia voastră. Niciodată nu va exista un timp mai potrivit decât acum, pentru a îmbunătăţi comunicarea dintre voi.

Unele cupluri ajung să fie atât de ocupate cu alergarea vieţii de zi cu zi, încât uită cu totul de propria căsnicie. Astfel de cupluri locuiesc împreună, dar nu iubesc împreună. Cei doi parteneri de viaţă uită să se atingă unul pe celălalt, să se asculte unul pe celălalt sau să-şi împărtăşească unul celuilalt aspectele intime ale vieţii lor.

Nu lăsaţi ca lucrul acesta să se întâmple şi cu voi. Lăsaţi ca această carte să vă slujească drept punct de plecare într-un angajament pentru intimitate. Pentru mine este deosebit de important ca voi să faceţi acest lucru!

Cheia pentru o căsnicie fericită

Vrei să te bucuri din plin de căsnicie? Acum ai ocazia să-ţi împlineşti dorinţa prin îmbunătăţirea comunicării, fiindcă această carte îţi dezvăluie secretele comunicării şi te ajută să-ţi înţelegi mai bine partenerul.

Citeşte-o în întregime şi vei descoperi cât de uşor este să comunici cu cel de lângă tine!

Nancy L. Van Pelt este co-director la Better Living Programs. Inc.